



BREMISCHE EVANGELISCHE KIRCHE

Landesverband Evangelischer

Tageseinrichtungen für Kinder

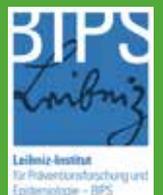
Gesund und frisch auf den Tisch

Qualitätsstandards und Empfehlungen
für die Verpflegung von Kindern in den Kindertageseinrichtungen
der Bremischen Evangelischen Kirche



© Brebca – Panthermedia.net

In Zusammenarbeit
mit dem



Vorwort

Die Bremische Evangelische Kirche bietet in ihren Kirchengemeinden eine breite Palette an Angeboten zur Betreuung, Bildung und Förderung für Kinder und Familien an. Kinder im Alter von 0-6 Jahren verbringen einen großen Teil ihres Alltags in ihrer Kita. Für ein gesundes Aufwachsen und als Energiequelle für den Tag wird den Kindern in unseren Kitas eine frisch zubereitete Mittagsmahlzeit angeboten. Täglich werden in den Küchen der Kindertageseinrichtungen etwa 4500 Portionen zubereitet.

Das vorliegende Ernährungskonzept ist in enger Zusammenarbeit mit dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) und unter Mitwirkung von Einrichtungs- und Hauswirtschaftsleitungen erstellt worden. Die Koordinationsstelle Hauswirtschaft und Hygiene im Landesverband begleitet und berät die Leitungen in den Kitas bei der Umsetzung und Einhaltung des Ernährungskonzeptes.

Damit trägt der Landesverband den besonderen Anforderungen an eine kindgerechte und gesunde Ernährung im frühen Säuglings- und Kindesalter Rechnung. Eltern haben die Gewähr, dass für ihre Kinder in jeder evangelischen Kindertageseinrichtung nach denselben Qualitätsstandards die tägliche Verpflegung erfolgt.

Wir danken den Fachkräften, die aktiv an der Entwicklung des Ernährungskonzeptes beteiligt waren, und wünschen allen Kindern einen guten Appetit!

Bremen, im Februar 2023



Dr. Carsten Schlepper
Leitung Landesverband



Dr. Nadine Tobisch
Stellvertretende Leitung Landesverband

Inhalt

	Einleitung	
1.	Strukturelle Anforderungen	4
1.1	Planung eines Verpflegungsangebotes in einer Kindertageseinrichtung	4
1.2	Rechtliche Rahmenbedingungen	4
	Daraus erfolgende Verpflichtungen für die Praxis:	5
	1 Umsetzen einer guten Hygienepraxis im Umgang mit Lebensmitteln	5
	2 Betriebseigenes HACCP-Konzept	6
	3 Gesetzliche Vorgaben für die Schulungen zu guter Hygienepraxis beim Umgang mit Lebensmitteln	6
	4 Belehrungspflichten zum Infektionsschutz	6
	5 Kennzeichnung von Zusatzstoffen	6
	6 Kennzeichnung von Hauptallergenen	6
	7 Produkthaftung und Rückstellproben	6
	...❖ Qualitätsstandards für die Umsetzung rechtlicher Verordnungen	7
1.3	Verpflegungssysteme	8
	...❖ Qualitätsstandards zu den Verpflegungssystemen	8
1.4	Anforderungen an die Mitarbeiter*innen in den Küchen der Kindertageseinrichtungen der Bremischen Evangelischen Kirche	8
	– Küchenleiter*innen	8
	– Küchenhelfer*innen/Küchenhilfen	9
1.5	Zusammenarbeit hauswirtschaftlicher und pädagogischer Mitarbeiter*innen im Team	10
	...❖ Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit im Team	10
1.6	Zusammenarbeit mit den Eltern	11
	...❖ Qualitätsstandards für Zusammenarbeit mit den Eltern	13
2.	Die Gestaltung der Verpflegung in der Kindertageseinrichtung	14
2.1	Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Verpflegung in Kindertageseinrichtungen	14
2.2	Kriterien für eine nachhaltigere Verpflegung in Kindertageseinrichtungen	15
	...❖ Qualitätsstandards für eine nachhaltigere Verpflegung	17
2.3	Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl	17
	– Einsatz von Convenience-Produkten	20
	...❖ Qualitätsstandards für den Einsatz von Convenience-Produkten	21
	– Liste von Lebensmitteln, die aus hygienischen Gründen nicht angeboten werden	21
2.4	Die Mahlzeiten in den Kindertageseinrichtungen der Bremischen Ev. Kirche	22
	– Getränkeversorgung	22
	– Geeignete Lebensmittel und Getränke zum Frühstück und für den Nachmittag	22
	– Mittagessen	23
	Speiseplanung mit der »Bremer Checkliste«	23
	Weitere Anforderungen an den Speiseplan	24
	– Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für das Mittagessen an 5 Verpflegungstagen	25
	– Anhaltswerte für altersgemäße Portionsgrößen für das Mittagessen	25
	– So kommt Gesundes auf den Tisch – Empfehlungen für eine nährstoffschonende und schadstoffarme Zubereitung von Speisen	26
	– So werden die Speisen angeboten. Anforderungen an die sensorische Qualität	27
2.5	Anforderungen an eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung	28
	– Wichtige Nährstoffe in der ovo-lakto-vegetarischen Ernährung	28
	– Alternativen zu Fleisch	29
	– Gestaltung ausgewogener vegetarischer Mittagsmahlzeiten	29
	...❖ Qualitätsstandards für das Verpflegungsangebot	30
3.	Ernährungsbildung in der Kindertageseinrichtung	31
3.1	Rahmenbedingungen für die Ernährungsbildung	31
3.2	Die Gestaltung der Essumgebung und der Essatmosphäre	32

❖	Qualitätsstandards für die Raum- und Tischgestaltung und den Zeitrahmen bei den Mahlzeiten	33
3.3	Die Begleitung der Mahlzeiten durch die pädagogischen Fachkräfte	34
❖	Qualitätsstandards für das pädagogische Handeln rund um die Esssituation	34
3.4	Weitere Maßnahmen zur (Ernährungs-) Bildung	35
❖	Qualitätsstandards zur weiteren Ernährungsbildung im Alltag	35
4.	Verpflegung von Kindern im 1. Lebensjahr	36
4.1	Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	36
4.2	Die Ernährung in den ersten 4-6 Lebensmonaten	37
–	Ernährung mit Muttermilch	37
❖	Qualitätsstandards für die Ernährung mit Muttermilch in den Kindertageseinrichtungen der BEK	37
–	Die Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung	37
–	Trinkmenge, Zubereitung und Temperatur von Säuglingsnahrung	38
–	Getränke in den ersten 4-6 Lebensmonaten	38
❖	Qualitätsstandards für die Ernährung nicht oder nicht voll gestillter Säuglinge	38
–	Die Gestaltung der Flaschenmahlzeit	39
❖	Qualitätsstandards für die Gestaltung der Flaschenmahlzeit	40
4.3	Die Ernährung ab dem 5.-7. Lebensmonat	40
–	Lebensmittelauswahl für die Beikost	41
–	Getränke in der Beikost	43
–	Exkurs: Vegetarische Säuglingsernährung	43
–	Selber kochen oder Gläschen?	43
–	Liste: Diese Lebensmittel gehören nicht in die Beikost	44
–	Hygiene im Umgang mit Beikost	44
❖	Qualitätsstandards für die Einführung, Lebensmittelauswahl und Zubereitung von Beikost	45
–	Die Gestaltung der Mahlzeitsituation in der Beikostphase	45
❖	Qualitätsstandards für die Raum- und Tischgestaltung und für die pädagogische Begleitung von Beikostmahlzeiten	47
4.4	Übergang von der Beikost zur Normalkost	47
–	Lebensmittelauswahl für den Übergang	47
❖	Qualitätsstandards für die Lebensmittelauswahl in der Übergangsphase zur Gemeinschaftskost	48
–	Pädagogische Begleitung der Mahlzeiten in der Übergangsphase	48
❖	Qualitätsstandards für die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten in der Übergangsphase	49
5.	Umgang mit besonderen Anforderungen an die Verpflegung	50
5.1	Verpflegung von Kindern mit besonderem, medizinisch begründetem Ernährungsbedarf	50
❖	Qualitätsstandards für die Verpflegung von Kindern mit besonderen Ernährungsanforderungen	51
5.2	Verpflegung von Kindern mit religiös und/oder kulturell begründeten Kostformen	52
❖	Qualitätsstandards für die Verpflegung von Kindern mit religiös und kulturell begründeten Kostformen	52
5.3	Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten	53
❖	Qualitätsstandards zum Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten	54
5.4	Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten	54
❖	Qualitätsstandards für die Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten	55

Literatur und Tipps zum Weiterlesen 56

Anhang 63

Einleitung

In Kindertageseinrichtungen hat Ernährung einen hohen Stellenwert. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die optimale Entwicklung von Kindern und trägt maßgeblich zu ihrem körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefinden bei.

Zur Ernährung in der Kindertageseinrichtung gehört ein dem Alter entsprechendes ausgewogenes, hygienisch einwandfreies und schmackhaftes Verpflegungsangebot mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Von großer Bedeutung sind zudem eine ressourcenschonende Lebensmittelauswahl und der verantwortungsbewusste Umgang mit Lebensmitteln. Doch nicht nur das Angebot an Lebensmitteln und Speisen, auch der pädagogische Umgang mit Essen und Trinken und die Gestaltung der Mahlzeitsituation spielen eine wichtige Rolle, wird doch in den frühkindlichen Jahren das Essverhalten bedeutend geprägt. Somit muss gesundheitsförderliches, ernährungspädagogisches Handeln fester Bestandteil des Alltags in einer Kindertageseinrichtung sein und ist als gemeinsame Aufgabe von Eltern, pädagogischen Mitarbeiter*innen und Küchenbeschäftigten zu verstehen.

Das Verpflegungskonzept soll den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter*innen in den Kindertageseinrichtungen der Bremischen Evangelischen Kirche (BEK) mehr Handlungssicherheit rund um die Ernährung geben. Eltern kann das Konzept als wertvolle Informationsquelle zur Verpflegung ihrer Kinder in der Kindertageseinrichtung dienen.

Hinweis:

Die Qualitätsstandards in den hellblauen Kästen sind als Ziele zu verstehen, die teilweise bereits erreicht sind oder die zu erreichen angestrebt wird.



Strukturelle Anforderungen

1.1

Planung des Verpflegungsangebotes in einer Kindertageseinrichtung

Bevor in einer Kindertageseinrichtung ein Verpflegungsangebot gemacht werden kann, ist eine Reihe von Fragen zu bedenken. Unter anderem sind folgende Kriterien bei der Planung zu klären bzw. zu berücksichtigen:

- Rechtliche Rahmenbedingungen: Kindertageseinrichtungen gelten als Lebensmittelunternehmen und müssen somit eine Reihe von rechtlichen Anforderungen erfüllen.
- Anzahl der Essensteilnehmer*innen (Kinder unter 1 Jahr, Kinder ab 1 Jahr, Erwachsene).
- Anforderungen des Trägers an die ernährungsphysiologische und geschmackliche Qualität der Verpflegung.
- Umfang des Verpflegungsangebotes, z. B. Frühstück, Getränke, warmes Mittagessen, Zwischenmahlzeiten, Säuglingsernährung (Milchernährung, Beikost).
- Vorgesehenes Verpflegungssystem sowie die für die Umsetzung erforderliche Anzahl, Größe und Ausstattung von Räumen für den hauswirtschaftlichen Bereich (Lagerung, Zubereitungsküche, Entsorgung, Sozialräume).
- Prüfung, welche Räume für Küche und Speiseraum geeignet sind, und ob Umbau- oder Neubaumaßnahmen erforderlich sind.
- Erforderliche Qualifikation des Personals.

Soll eine Verpflegung mit dem Frisch-/Mischküchensystem bereitgestellt werden, benötigt die Einrichtung eine dafür geeignete Küche mit den ihr zugeordneten Räumen (Lager-/Vorratsräume, Sanitär-/Umkleide-/Personalräume, Räume bzw. Plätze für Lagerung und Entsorgung von Abfällen) sowie Räumlichkeiten, in denen die Speisen eingenommen werden. Neben der Koordinatorin Hauswirtschaft und Hygiene im Landesverband, der Einrichtungsleitung und einem/r erfahrenen Küchenplaner*in, sollten die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter*innen, die in der Küche tätig werden sollen oder erfahrene Fachkräfte aus anderen Küchen in Kindertageseinrichtungen sowie Mitarbeiter*innen der Lebensmittelüberwachung in die Planung einbezogen werden. Dies erleichtert die Berücksichtigung von küchenorganisatorischen Abläufen, ergonomischen Gesichtspunkten, von Aspekten des Arbeits- und Gesundheitsschutzes und der Arbeitssicherheit sowie die Einhaltung der rechtlichen Bestimmungen zu Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene.

1.2

Rechtliche Rahmenbedingungen

Kinder sind eine empfindliche Zielgruppe, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Damit verbunden ist eine hohe Anfälligkeit für Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen. Der Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Speisen für Kinder in Kinderkrippen erfordern daher besondere Sorgfalt und die Beachtung der relevanten rechtlichen Verordnungen:

Das Europäische Lebensmittelhygienerecht

Die Basisregelung der EU über Lebensmittelhygiene gilt für alle Betriebe in sämtlichen Bereichen des Lebensmittelkreislaufs ab der Urproduktion. Die Verordnungen stellen ein Konzept aus Risikoanalyse und guter Hygienepraxis dar.

Innerhalb der Europäischen Union gelten im Bereich der Lebensmittelhygiene unter anderem folgende Verordnungen:

- EU-Verordnung (EG) Nr. 178/2002: Hierbei handelt es sich um die so genannte EU-Basis-Verordnung zum Lebensmittelrecht. In dieser Verordnung wird das grundlegende, allgemeine Lebensmittelrecht formuliert.
- Verordnung EG Nr. 852/2004 des Europäischen Parlaments und des Rates über Lebensmittelhygiene (2004) und 853/2004 mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs.
- Verordnung (EU) 1169/2011 (Lebensmittelinformations-Verordnung LMIV): Diese gilt verbindlich seit dem 13.12.2014 und regelt die Kennzeichnung von Lebensmitteln. Mit der LMIV wurde unter anderem die deutsche Kennzeichnungsverordnung abgelöst.

Nationales Recht

Hier werden die Anforderungen der europäischen Verordnungen für die Umsetzung in Deutschland konkretisiert.

- LMHV (Lebensmittel-Hygieneverordnung) 852/2002 §4
- LFGB (Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch)
- Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV 2017)
- Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV 2021)
- Infektionsschutzgesetz (IfSG) §§ 42/43 (2000)
- Produkthaftungsgesetz (2002)

Weitere für Lebensmittelunternehmen relevante Leitlinien und DIN-Normen:

• Leitlinien:

Bundeszentrum für Risikobewertung (BfR) (2020): Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie (1).

Bundeszentrum für Risikobewertung (BfR) (2021): Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen (2).

Deutscher Caritasverband e.V., Diakonie Deutschland (Hg.) (2009). Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in sozialen Einrichtungen – erstellt und anerkannt gemäß Artikel 8 der VO (EG) Nr. 852/2004 (3).

• DIN-Normen:

DIN 10508: Lebensmittelhygiene – Temperaturen für Lebensmittel (2022)

DIN 10514: Lebensmittelhygiene – Hygieneschulung (2009)

DIN 10523: Lebensmittelhygiene – Schädlingsbekämpfung im Lebensmittelbereich (2016)

DIN 10526: Lebensmittelhygiene – Rückstellproben in der Gemeinschaftsverpflegung (2017)

Welche Pflichten ergeben sich aus diesen europäischen und nationalen Gesetzen und Verordnungen für die Praxis?

1 Umsetzen einer guten Hygienepraxis im Umgang mit Lebensmitteln

Lebensmittelunternehmer*innen müssen ein Hygienemanagement nach den Prinzipien einer »guten Hygienepraxis« aufbauen. Dazu gehören folgende Aspekte:

- Angemessene bauliche Ausstattung von Küche und Vorratsräumen¹
- Persönliche Hygiene des Personals in Lebensmittelunternehmen
- Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln
- Fachgerechte Reinigung und Desinfektion von Küche, Lagerräumen, Gerätschaften
- Vorratshaltung und Schädlings-Monitoring
- Abfallmanagement

¹ Siehe Anhang Pkt. 2: Richtwerte für die Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung.

2 Betriebseigenes HACCP-Konzept

Lebensmittelunternehmer*innen sind gemäß EU-VO 852/2004 dazu verpflichtet, ein dokumentiertes Eigenkontrollsystem nach den so genannten HACCP-Grundlagen einzuführen, umzusetzen, regelmäßig auf seine Umsetzbarkeit zu überprüfen und zu dokumentieren.² Ziel eines HACCP-Konzeptes ist, Gefahren, die zu Gesundheitsschäden bei den Essensteilnehmer*innen führen könnten, bereits während der Lebensmittelherstellung zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen zu minimieren bzw. zu beseitigen. Die Umsetzung des HACCP-Konzeptes inklusive der Dokumentationspflicht wird von den amtlichen Überwachungsbehörden überprüft.

² HACCP bedeutet Hazard Analysis Critical Control Points. Dies besagt, dass im Rahmen eines so genannten Eigenkontrollkonzeptes eines Lebensmittelunternehmens für alle Prozessstufen im Produktionsverlauf, vom Wareneinkauf bis zur Reinigung, für die Lebensmittelsicherheit relevante Hygienekontrollpunkte festgelegt werden. Die Maßnahmen zur Kontrolle und ggf. zur Regulierung werden konkret beschrieben und deren Durchführung dokumentiert. (4)(5) Nähere Informationen zum HACCP-Konzept befinden sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (2020) (5).

³ Siehe Anhang Pkt. 3: Übersicht über die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe.

⁴ Siehe Anhang Pkt. 4: Übersicht über die zu kennzeichnen Hauptallergene.

3 Gesetzliche Vorgaben für die Schulungen zu guter Hygienepraxis beim Umgang mit Lebensmitteln

Alle Mitarbeiter*innen, die mit Lebensmitteln umgehen, müssen über entsprechende Fachkenntnisse zur Lebensmittelhygiene verfügen und gemäß LMHV regelmäßig dazu geschult werden. Personen, die für die Entwicklung und Anwendung des HACCP-Konzeptes zuständig sind, müssen diesbezüglich ebenfalls regelmäßig geschult werden. Vorgaben zu Häufigkeit, Umfang und Inhalten der Schulungen gemäß LMHV finden sich in der DIN 10514. Hygieneschulungen sollten mindestens 1x jährlich stattfinden.

4 Belehrungspflichten zum Infektionsschutz (IfSG-Schulung) Erst- und Folgebelehrung, Tätigkeitsverbote

Jede Person, die in der Gemeinschaftsverpflegung regelmäßig direkt (mit den Händen) oder indirekt (z. B. über Geschirr oder Besteck) mit Lebensmitteln in Berührung kommt und die über kein »altes« Gesundheitszeugnis gemäß Bundesseuchengesetz (bis 2001) verfügt, muss bescheinigen, dass sie gemäß § 43 IfSG an einer ärztlichen Erstbelehrung (meistens im Gesundheitsamt) teilgenommen hat. Sie muss schriftlich erklären, dass ihr keine Tatsachen für ein persönliches Tätigkeitsverbot bekannt sind. Das umfasst in Kindertageseinrichtungen das Küchenpersonal sowie nahezu alle pädagogischen Mitarbeiter*innen, Praktikant*innen und Auszubildende. Ziel der Belehrung ist die Aufklärung des Personals über Rechte und Pflichten im Zusammenhang mit dem Infektionsschutz, unter anderem über die Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote gemäß § 42 IfSG. Die Bescheinigung über die Erstbelehrung darf bei erstmaligem Arbeitsantritt nicht älter als 3 Monate sein.

Die IfSG-Folge-Belehrung ist durch den/die Arbeitgeber*in zu organisieren. Sie muss bei Arbeitsantritt erfolgen und danach alle 2 Jahre wiederholt werden. Die Belehrung ist durch ein Protokoll nachzuweisen. Dies gilt auch für Personen mit einem »alten« Gesundheitszeugnis.

5 Kennzeichnung von Zusatzstoffen

Mit der Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV 2021) werden Lebensmittelunternehmer*innen – also auch Kindertageseinrichtungen mit einem Verpflegungsangebot – zur Kennzeichnung bestimmter Zusatzstoffe verpflichtet³ (6, 7). Die konkrete Vorgehensweise wird in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« beschrieben (5).

6 Kennzeichnung von Hauptallergenen

Die Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV 2017) bedeutet für Lebensmittelunternehmer*innen, also auch für Kindertageseinrichtungen mit Verpflegungsangebot, dass die Hauptallergene, wenn sie in einem Produkt oder einer Speise enthalten sind, gekennzeichnet werden müssen⁴ (7, 8).

Die konkrete Vorgehensweise wird in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« beschrieben (5).

7 Produkthaftung und Rückstellproben

Gemäß Produkthaftungsgesetz haftet der/die Lebensmittelunternehmer*in für fehlerhafte Produkte. Die Haftung ist dabei unabhängig von einem eventuellen Verschulden,

die Beweisspflicht liegt immer beim Hersteller der Speisen. Rückstellproben dienen als Beweismittel und können den Lebensmittelhersteller im Falle einer lebensmittelbedingten Erkrankung von Essensteilnehmer*innen entlasten. Auch im Fall einer allergischen Reaktion kann eine Analyse der in Frage kommenden Speisekomponenten als Beweis für vorhandene oder nicht vorhandene Inhaltsstoffe herangezogen werden (9). In den Küchen der Kindertageseinrichtungen der BEK sind Rückstellproben von allen selbsthergestellten, leicht verderblichen Speisen verpflichtend. Die konkrete Vorgehensweise wird in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« beschrieben (5).



Qualitätsstandards für die Umsetzung rechtlicher Verordnungen

- Die verantwortlichen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter*innen kennen die grundlegenden für die Gemeinschaftsverpflegung relevanten Gesetze und Verordnungen und deren Bedeutung für die Praxis. In allen Einrichtungen mit einem Verpflegungsangebot liegt ein betriebseigenes Hygienekonzept basierend auf den HACCP-Grundsätzen vor.
- **IfSG-Schulung:** Jede Person einschließlich pädagogischem Personal und Praktikant*innen, die in der Kindertageseinrichtung gewerbsmäßig und/oder für mehr als eine Kindergruppe mit Lebensmitteln umgeht, nimmt bei erstmaliger Arbeitsaufnahme an einer Erstbelehrung gemäß §§ 42/43 IfSG teil (oder verfügt über ein gültiges Gesundheitszeugnis gemäß Bundesseuchengesetz (bis 2001)). Dies gilt auch für ehrenamtlich Tätige.
Des Weiteren ist alle 2 Jahre sowie bei Aufnahme der Tätigkeit in einer Küche die Teilnahme an einer Folgebelehrung gemäß § 43 IfSG verpflichtend. Diese organisiert der/die Arbeitgeber*in.
In Absprache mit der Einrichtungsleitung führen die Küchenleiter*innen die Folgebelehrung gemäß §§ 42/43 IfSG für ihre hauswirtschaftlichen Kolleg*innen und andere in der Küche tätigen Personen sowie ggf. auch für pädagogische Mitarbeiter*innen durch, beispielsweise im Rahmen einer Dienstbesprechung.
- **Hygieneunterweisung:** Jede in der Kindertageseinrichtung tätige Person, die empfindliche Lebensmittel für die Gemeinschaftsverpflegung herstellt oder bereitstellt, nimmt bei Aufnahme der Tätigkeit und nachfolgend regelmäßig, mindestens 1x jährlich, an einer Hygieneunterweisung gemäß LMHV § 4 teil.
- Auf den Speiseplänen werden kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe in übersichtlicher und gut verständlicher Form genannt und in einem nebenstehenden Aushang erläutert.
- Die Hauptallergene werden auf den Speiseplänen übersichtlich und gut verständlich gekennzeichnet.
- Im Rahmen pädagogischer Aktivitäten, bei denen Kinder beispielsweise Lebensmittel für den Verzehr in der Gruppe zubereiten, werden die Anforderungen an die persönliche Hygiene und die Sicherheit der beteiligten Kinder und Erwachsenen sowie an den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln berücksichtigt. Konkrete Informationen dazu finden sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (5).
- Von allen selbsthergestellten leicht verderblichen Speisen, die in der Gemeinschaftsverpflegung angeboten werden, werden Rückstellproben genommen.
- Eltern werden in mündlicher und schriftlicher Form darüber informiert, welche Speisen sie in die Kindertageseinrichtung, beispielsweise zu Festen, mitbringen dürfen (keine Lebensmittel, von denen ein Risiko für eine lebensmittelbedingte Erkrankung ausgehen kann).⁵ Hinzu kommen Hinweise zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln. Die Unterweisung der Eltern wird dokumentiert und von den Eltern unterzeichnet. Ein Vordruck für die Dokumentation befindet sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (5).

⁵ Informationen für Eltern finden sich im Flyer »Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen« (10).

1.3 Verpflegungssysteme

Für Kindertageseinrichtungen sind unterschiedliche Verpflegungssysteme möglich. Beim **Frischkost- oder Mischküchensystem** werden die Mahlzeiten in einer voll ausgestatteten Küche in der Einrichtung von qualifiziertem hauswirtschaftlichem Personal frisch zubereitet und vor Ort verzehrt. Das Essen kann auch in einer benachbarten Kindertageseinrichtung gekocht und warm angeliefert werden. Eine Anlieferung von warmen Speisen durch einen Caterer ist ebenfalls möglich (**Warmverpflegung**). Nicht angewendet wird in den Kindertageseinrichtungen der BEK das **Tiefkühl-system**, bei dem Mahlzeiten gefroren angeliefert und vor Ort erwärmt werden (11).

Das Mischkostsystem mit einem hohen Frischkostanteil ermöglicht aus ernährungsphysiologischer Sicht eine optimale Versorgung der Kinder. Weitere Vorteile eigener Küchen in Kindertageseinrichtungen liegen in den Bereichen Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung. Die Kinder erleben, dass ihr Essen täglich aus verschiedenen Zutaten zubereitet wird und können nach Absprache auch mal in der Küche »in die Töpfe schauen«. Mit einem regelmäßigen »Wunschessen« können Kinder Einfluss auf das Speisenangebot nehmen⁶.

⁶Siehe Anhang Pkt. 1: Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung.

Auch besondere Ernährungsanforderungen, z. B. bei Allergien und Unverträglichkeiten, religiösen oder kulturellen Ernährungsgeboten, können meist besser berücksichtigt werden, da das System der Mischküche flexibler zu handhaben ist, als bei der Warmverpflegung.



Qualitätsstandards zu den Verpflegungssystemen

- In den Kindertageseinrichtungen der BEK wird die Verpflegung der Kinder wenn möglich durch das Mischküchensystem mit einem hohen Frischkostanteil organisiert.
- Sind die Voraussetzungen für die Mischküchenverpflegung nicht gegeben, erhalten die Kindertageseinrichtungen der BEK eine Warmverpflegung durch eine andere Einrichtung des Trägers oder durch einen Caterer. Die »Qualitätsanforderungen für Anbieter von Warmverpflegung für das Mittagessen« werden bei der Auswahl berücksichtigt.⁷

⁷Siehe Anhang Pkt. 5: Qualitätsanforderungen an die Anbieter von Warmverpflegung für das Mittagessen.

1.4 Anforderungen an die Mitarbeiter*innen in den Küchen der Kindertageseinrichtungen der BEK⁸

Küchenleiter*innen

Das Anforderungsprofil für die in den Kindertageseinrichtungen der BEK beschäftigten Küchenleiter*innen umfasst eine abgeschlossene Ausbildung in einem hauswirtschaftlichen Ausbildungsberuf, z. B. Hauswirtschafter*in, Geprüfter/Geprüfte Fachhauswirtschafter*in, Meister*in der Hauswirtschaft oder Hauswirtschaftlicher/Hauswirtschaftliche Betriebsleiter*in. Geeignet sind auch Personen mit einer abgeschlossenen Ausbildung als Koch/Köchin, Diätassistent*in oder mit einem gleichwertigen Ausbildungsabschluss.

Die Küchenleitungen besitzen unter anderem Kenntnisse und möglichst praktische Erfahrungen in folgenden Sachgebieten und setzen diese im Berufsalltag um:

- Gesunde Ernährung für Kinder und Erwachsene
- Aspekte des Essverhaltens von Kindern

⁸Siehe Anhang Pkt. 6: Auszüge aus den Stellenbeschreibungen für Küchenleitungen und Küchenhilfen in Tageseinrichtungen für Kinder der Bremischen Evangelischen Kirche. (Stand: Februar 2006)

- Organisation des Einkaufs bzw. der Lebensmittelbestellung, Qualitätskontrolle des Lebensmitteleingangs, fachgerechte Lebensmittellagerung
- Entwicklung ausgewogener und altersgerechter Speisepläne für unter 1-10-jährige Kinder, soweit möglich unter Berücksichtigung von medizinisch begründeten Ernährungsanforderungen und anderen Besonderheiten
- Zubereitung bedarfsgerechter Mahlzeiten für Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und Erwachsene
- Kenntnisse und Berücksichtigung relevanter rechtlicher Vorschriften für die Speisenproduktion in der Gemeinschaftsverpflegung inklusive der gesetzlichen Hygieneanforderungen
- Berücksichtigung von Aspekten der Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung
- Wirtschaftliches Arbeiten im Rahmen eines vorgegebenen Budgets in Absprache mit der Einrichtungsleitung
- Reinigung und Pflege der Küchen- und Lagerräume und des dazugehörigen Inventars
- Anleitung von Mitarbeiter*innen und Praktikant*innen

Neben der fundierten Ausbildung wird die Bereitschaft zur kontinuierlichen Fort- und Weiterbildung in fachspezifischen Fragen erwartet. Küchenleiter*innen nehmen regelmäßig an den regionalen Arbeitstreffen (Küchenleitungssitzungen) teil.

Darüber hinaus sind Küchenleiter*innen kompetent im Umgang mit Kindern und Eltern sowie in der Zusammenarbeit mit hauswirtschaftlichen und pädagogischen Kolleg*innen und gehen im Rahmen der Möglichkeiten auf Wünsche von Kindern ein.

Küchenhelfer*innen/Küchenhilfen

Für die Beschäftigung als Küchenhelfer*in wird keine einschlägige Berufsausbildung vorausgesetzt, wohl aber das Vorhandensein hauswirtschaftlicher Fertigkeiten. Praktische Vorerfahrungen über Reinigung und Pflege von Küche und Lagerräumen sowie des dazugehörigen Inventars sind von Vorteil. Küchenhelfer*innen unterstützen die Küchenleitungen bei der Herstellung und Ausgabe der täglichen Speisen. Sie erledigen selbstständig alle im Küchenbereich anfallenden Aufräum-, Spül- und Reinigungsarbeiten unter Beachtung der geltenden Hygienevorschriften. Küchenhelfer*innen werden am Arbeitsplatz von der Küchenleitung in ihre Tätigkeiten eingewiesen. Hierzu gehören eine Einführung in die Qualitätsanforderungen der Verpflegung sowie regelmäßige Hygiene- und Infektionsschutzunterweisungen.

Bei entsprechender Qualifikation und persönlicher Flexibilität, beispielsweise auch bezüglich der Arbeitszeit, können Küchenhelfer*innen die Küchenleitung über einen begrenzten Zeitraum vertreten.

Anforderungen an Küchenhelfer*innen/Küchenhilfen:

- Küchenhelfer*innen besitzen Kenntnisse über Reinigung und Pflege der Küchen- und Lagerräume und des dazugehörigen Inventars und setzen diese um.
- Sie kennen die relevanten Vorschriften zu Hygiene und Infektionsschutz und beachten diese stets.
- Sie kennen die Grundlagen der gesunden Ernährung für Kinder (und Erwachsene).
- Sie können die Küchenleitung bei der Zubereitung von Speisen unterstützen und wenn nötig einfache Mahlzeiten für Kinder selbstständig zubereiten.
- Sie sind kollegial in der Zusammenarbeit mit den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Kolleg*innen und Auszubildenden.
- Sie sind kompetent im Umgang mit Kindern und Eltern.
- Sie nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
- Sie sind bereit, an den regelmäßigen Küchenhelfer*innen-Treffen teilzunehmen.

1.5 Zusammenarbeit hauswirtschaftlicher und pädagogischer Mitarbeiter*innen im Team

In den Kindertageseinrichtungen der BEK übernehmen die Einrichtungsleitung sowie hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte gemeinsam in enger Zusammenarbeit mit den Eltern die Verantwortung für eine genussvolle und gesundheitsförderliche Ernährung der Kinder. Voraussetzungen dafür sind ein wertschätzender Austausch und die kollegiale Beratung im Team. Nur so lassen sich das Verpflegungsangebot und die Gestaltung der Mahlzeiten gut miteinander abstimmen und erfolgreich umsetzen.

Regelmäßig sollte der Informationsaustausch zu folgenden Fragen erfolgen:

- Tägliche, rechtzeitige Meldung der Essenszahlen in der Küche
- Tägliche Rückmeldungen der Kinder und Erwachsenen zum angebotenen Mittagessen
- Regelmäßige Absprachen (z. B. 1x wöchentlich): Aktuelles, z. B. besondere Aktionen in Gruppen mit Auswirkungen auf die Verpflegung, Rückmeldung zum Wunschessen der Kinder
- Regelmäßige Reflexionsgespräche zwischen der Einrichtungsleitung, der Küchenleitung und ggf. einer beauftragten pädagogischen Fachkraft dienen der Qualitätssicherung in der Verpflegung. Diese Gespräche finden in größeren Zeitabständen, z. B. monatlich oder 14-tägig, statt. Themen können sein:
- Reflexion der alltäglichen Arbeit, z. B.
 - Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Kolleg*innen aus dem hauswirtschaftlichen Bereich und mit den pädagogischen Kolleg*innen
 - Wie klappt der Austausch mit den Eltern, z. B. bei Kindern mit besonderen Ernährungsanforderungen?
 - Rückmeldungen zum Verpflegungsangebot, aber auch genereller Rückblick auf den zurückliegenden Zeitraum
 - Wünsche und Anregungen von Kindern und Erwachsenen
- Rückmeldungen zum Budget
- Aktuelle Informationen, z. B. Neuigkeiten aus der letzten Küchenleitungs-sitzung, wichtige Informationen aus der letzten Sitzung der Einrichtungsleitungen
- Längerfristige Planung von künftigen Aktivitäten, z. B. hausinterne Planungs- und Fortbildungstage, Elternabende zu Ernährungsthemen, Teilnahme an Seminaren, anstehende Feste, Veranstaltungen, geplante Abwesenheiten etc.



Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit im Team

- Der laufende Austausch der pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter*innen ist obligatorisch.
- In der Kindertageseinrichtung gibt es feste Regeln, über welche Kommunikationswege und Personen der laufende Austausch stattfinden soll (z. B. ein »Tagebuch« mit den wichtigsten Informationen, Festlegung einer festen Zeit zum Austausch (z. B. tägliche Übermittlung der Essenszahlen bis spätestens 9.00 Uhr, kurzes tägliches Update nach der Essensausgabe, etc.).
- Zwischen der Einrichtungsleitung (ggf. Stellvertretung) und der Küchenleitung (ggf. Vertretung) finden regelmäßige Reflexionsgespräche statt.
- Bei Bedarf nimmt die Küchenleitung oder vertretungsweise eine andere mitarbeitende Person in der Küche an der Dienstbesprechung des gesamten Teams teil.

1.6. Zusammenarbeit mit den Eltern

Mit dem Aufnahmegespräch beginnt die verbindliche Gestaltung der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft, der gemeinsame Weg mit den Eltern (12).

Die Mahlzeiten nehmen einen großen Teil der täglichen Betreuungszeiten in der Kindertageseinrichtung ein. Sie können dazu beitragen, Kindern in angenehmer Atmosphäre ein gesundheitsförderliches Essverhalten zu vermitteln. Dazu gehört auch das tägliche Angebot von »gesunden« Lebensmitteln wie z. B. von Gemüse und Vollkornprodukten und Wasser als Getränk. Um ein Kind dabei zu unterstützen, sich in einer neuen Umgebung auf die gemeinsamen Mahlzeiten und auf neue Speisen einlassen zu können, sind einige Vorabinformationen von den Eltern hilfreich. Andersherum sollen auch die Eltern über das Verpflegungsangebot und die Rahmenbedingungen der Mahlzeiten informiert werden.

Fragen zur Ernährung des Kindes im Aufnahmegespräch (12, 13)

Je nach Alter des Kindes müssen nicht alle Aspekte angesprochen werden.⁹

⁹U1 bedeutet:
Diese Frage ist i.d.R.
nur für Kinder unter
1 Jahr relevant.

Esssituation

- Welche Rituale bevorzugt das Kind?
- Wie viele Mahlzeiten bekommt es zurzeit?
- An welche Essenszeiten ist es gewöhnt?
- Isst das Kind gemeinsam mit den anderen Familienmitgliedern oder vor-/nachher?
- Wo essen Sie zu Hause? (Küche, Wohnzimmer, Boden, Tisch ...?)
- Welche Unterstützung bekommt Ihr Kind? Wird es gefüttert? Wie wird es gefüttert? Wird die Nahrung zerkleinert/püriert?
Eventuell können die Eltern ihr Kind 1x in der Einrichtung füttern, um den Ablauf zu zeigen.
- Welche motorischen Fähigkeiten hat das Kind (beim Essen)?

Lebensmittelauswahl

- Bekommt das Kind noch Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung? (U1)
- Welche Säuglingsmilchnahrung bekommt das Kind? (U1)
- Falls bereits erfolgt: Wann haben Sie auf Beikost umgestellt? (U1)
- Welche Lebensmittel kennt das Kind bereits? Bekommt es überwiegend selbst gekochte Breie oder Gläschen? (U1)
- Kann das Kind das angebotene »normale« Essen in der Kindertageseinrichtung mitessen?
- Welche Lebensmittel/Speisefolgen bevorzugen Sie aktuell zu Hause?
- Hat das Kind besondere Vorlieben oder Abneigungen?
- Gibt es Lebensmittel, die das Kind besonders in angespannten Situationen bevorzugt?
- Gibt es Lebensmittel, die von Ihrer Familie bevorzugt oder gemieden werden?
- Welche Getränke bevorzugt es? Welche Trinkgefäße?

Besonderheiten

- Benötigt das Kind aus medizinischen Gründen eine besondere Ernährung?
- Information der Eltern über die Voraussetzungen für eine Verpflegung von Kindern mit medizinisch begründetem Ernährungsbedarf. (Siehe auch Kapitel 5.1. »Verpflegung von Kindern mit medizinisch begründetem Ernährungsbedarf«)
- Gibt es in der Familie kulturell und/oder religiös geprägte Essgewohnheiten? Was ist dabei zu berücksichtigen?
- Wie gehen Mitarbeiter*innen und Eltern damit um, wenn die Wünsche der Eltern und die des Kindes voneinander abweichen? (Beispiel: Ein Kind soll vegetarisch essen (Elternwunsch), verlangt jedoch bei den Mahlzeiten nach Fleisch.)

Informationen über das Verpflegungskonzept

- Information über die Möglichkeit der Ernährung des Kindes mit Muttermilch in der Einrichtung (U₁)
- Informationen über den hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch (U₁)
- Vorstellung des Ernährungskonzeptes der Einrichtung
- Beispiel für einen Wochenspeiseplan
- Informationen über das Angebot an Lebensmitteln und Getränken
- Organisation des Frühstücks
- Welche Lebensmittel sollten Eltern ihren Kindern für das Frühstück mitgeben?
- Gestaltung und Ablauf der Mahlzeiten
- Information zum Umgang mit Süßigkeiten & Co in der Einrichtung (Siehe auch Kapitel 5.3 »Umgang mit Süßigkeiten«.)
- Worauf ist zu achten, wenn Eltern Speisen für die Kindertageseinrichtung mitgeben, z. B. zu Festen? Informationen zur Auswahl der Lebensmittel und zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln.⁵

Laufende Kommunikation mit den Eltern

Essen und Trinken sind wichtige Themen im Austausch mit den Eltern. Zeigt ein Kind ein »auffälliges« Essverhalten, besprechen die pädagogischen Fachkräfte das mit den Eltern. Außerdem haben Eltern immer die Möglichkeit, sich nach dem Essverhalten ihrer Kinder zu erkundigen. Die Eltern werden zudem darüber informiert, welche Aktivitäten zur Ernährungsbildung in der Kindertageseinrichtung durchgeführt werden.

Auch der Wochenspeiseplan stellt eine Information über die Verpflegung dar, über die Eltern und Mitarbeiter*innen der Kindertageseinrichtung gut miteinander ins Gespräch kommen können.

Weitere Möglichkeiten, mit Eltern zum Thema Ernährung/Verpflegung in der Kindertageseinrichtung ins Gespräch zu kommen bzw. diese zu informieren, sind:

- Aushänge mit aktuellen Ernährungsinformationen, z. B. BIPS-Ernährungs-Newsletter
- Lesecke mit Literatur zum Thema Ernährung, z. B. Kinderkochbücher, Sachbücher etc.
- Veranstaltungen wie z. B. Elterninformationsveranstaltungen, Elternfrühstück etc., bei Bedarf mit Fachreferent*innen zum Thema Ernährung
- Koch-AG mit Eltern und/oder Kindern
- Rezepte, Kochideen, Kostproben aus der Küche
- Bei Ernährungsprojekten mit Kindern Elternbriefe, Fotos/Präsentation der Ergebnisse
- Digitale Informationen, z. B. über einen E-Mail-Verteiler oder eine interne App für Eltern (Inhalte: z. B. aktueller Speiseplan, Ernährungsinformationen, Austausch im Chat, Rezepte etc.)



Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit mit den Eltern

- Im Rahmen der Aufnahmegespräche werden mit den Eltern wesentliche Themen, z. B. die Esssituation zu Hause, die aktuelle Lebensmittelauswahl für das Kind, Vorlieben und Abneigungen, Besonderheiten wie z. B. medizinisch begründeten Ernährungsanforderungen, religiöse und/oder kulturelle Essgebote etc. besprochen.
- Die Eltern werden über das Verpflegungsangebot und die Mahlzeitengestaltung (trägereigenes Verpflegungskonzept) informiert.
- Zwischen den pädagogischen Fachkräften, den Eltern und bei Bedarf auch dem hauswirtschaftlichen Fachpersonal besteht ein regelmäßiger Austausch bezüglich des Essverhaltens der Kinder.
- Den Eltern wird der Wochenspeiseplan in ansprechend gestalteter Form zugänglich gemacht, beispielsweise in Form eines Aushangs oder online.
- Eltern werden auf Aktionswochen, Ausflüge, Koch-AG, Informationsveranstaltungen etc. hingewiesen und ggf. eingeladen, sich aktiv daran zu beteiligen.



© maximkabb (YAYMicro) – Panthermedia.net

2.

Die Gestaltung der Verpflegung in der Kindertageseinrichtung

2.1 Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Verpflegung in Kindertageseinrichtungen

In den Kindertageseinrichtungen der Bremischen Evangelischen Kirche orientiert sich die Ernährung sowohl an den »Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas« der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als auch am Konzept der »Optimierten Mischkost« (OptimiX®) des Forschungsdepartments Kinderernährung (FKE) (14, 15). Beide Konzepte setzen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über eine ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr im Kindes- und Jugendalter um (16).

Lebensmittel, die im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, sollten mindestens 90 % der gesamten Energiezufuhr des Tages ausmachen und mindestens 100 % der in den Referenzmengen angegebenen Vitamin- und Mineralstoffzufuhr abdecken. Für Lebensmittel, die im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt eher wenige Nährstoffe enthalten, z. B. Süßigkeiten und Gebäck, sollten gemäß FKE und DGE nicht mehr als 10 % der Tagesenergie zur Verfügung stehen (14, 15).

Das OptimiX®-Konzept lässt sich in Familien, Kindertageseinrichtungen und Schulen umsetzen und ist geeignet für Kinder und Jugendliche im Alter von 1-18 Jahren. Essen und Trinken nach dem OptimiX®-Konzept können dazu beitragen, ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Übergewicht und Adipositas, Diabetes, Gicht und Karies vorzubeugen (15).

Die Empfehlungen des OptimiX®-Konzeptes lassen sich in 3 einfachen Regeln zusammenfassen:

Abb. 1: 3 Regeln im OptimiX®-Konzept

Sparsam:	Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel)
Mäßig:	Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier)
Reichlich:	Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)

Quelle: Kersting et al (2017) (15)

Mit dem »DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas« liegen wissenschaftlich fundierte Empfehlungen speziell für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen vor. In der aktuellen Version werden neben den Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Kinderernährung Aspekte der Nachhaltigkeit mit in den Blick genommen (14).

2.2

Kriterien für eine nachhaltigere Verpflegung in Kindertageseinrichtungen

Täglich nehmen etwa 2,5 Millionen Kinder in Betreuungseinrichtungen ein Mittagessen ein (17). Das zeigt, welche Bedeutung eine gesundheitsförderliche, aber auch eine nachhaltige Ernährung im Setting Kindertageseinrichtung hat – auch hinsichtlich der Prägung von Verhaltensmustern bei der Ernährung im Erwachsenenalter. In den 2020 aktualisierten DGE-Qualitätsstandards zieht sich der Aspekt der Nachhaltigkeit durch alle Kapitel des Leitfadens. Die Kindertageseinrichtung soll eine bedarfsgerechte Verpflegung sicherstellen und dafür Sorge tragen, dass die Kinder ein gesundes und genussvolles aber auch verantwortungsbewusstes Essverhalten entwickeln.

Das Wohlergehen nachfolgender Generationen wird auch durch die Ernährungsweise in der heutigen Zeit beeinflusst. Viele Lebensmittel haben erhebliche Auswirkungen auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierwohl (14).

Abb. 2: Ziele einer nachhaltigeren Ernährung



Quelle: Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik (2020) (19)

Von der Herstellung bis zu Verarbeitung, Konsum und Entsorgung lässt sich die Umweltbelastung durch ein Lebensmittel bewerten. Die meisten tierischen Lebensmittel verursachen bei ihrer Herstellung deutlich höhere Treibhausgas-Emissionen als die meisten pflanzlichen Lebensmittel. So verursacht beispielsweise 1 Kilogramm Putenfleisch etwa 4,2 kg CO₂-Äquivalente, 1 Kilogramm Rindfleisch 12,3 kg, 1 Kilogramm Reis 3,0 kg und 1 Kilogramm Linsen 0,6 kg.¹⁰ (14).

Die DGE formuliert in den Qualitätsstandards 2020:

»Daher ist es nicht ausreichend, die Ernährung und damit die Kita-Verpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung auszurichten. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden«.

Aus den Empfehlungen der DGE ergeben sich im Wesentlichen folgende Veränderungen für die Lebensmittelauswahl im Vergleich zum Konzept »Essen in der Kinderkrippe« (2011) (18) in den Kindertageseinrichtungen der BEK:

- Das Angebot an Fleisch und Fleischwaren (Wurst) soll reduziert werden.
- Hülsenfrüchte und Nüsse sollen eine größere Bedeutung beim Lebensmittelangebot bekommen.

¹⁰CO₂-Äquivalent: Neben CO₂ wirken sich weitere Treibhausgase (z. B. Methan oder Lachgas) auf die Erderwärmung aus. Deren Klimawirkung kann in die äquivalente Menge CO₂ umgerechnet werden und bietet so den Vorteil einer vereinheitlichten und somit vergleichbaren Kennzahl an Treibhausgas-Emissionen. Vereinfacht gesagt: Je niedriger die CO₂-Äquivalente eines Lebensmittels, desto weniger klimaschädlich ist dieses.

- Es gibt mehr Spielraum beim Fettgehalt von Milch und Milchprodukten, um den Bezug von Bio-Milch zu fördern.

Zudem verweist die DGE auf die »Zukunftsstrategie ökologischer Landbau« der Bundesregierung, in der das Ziel formuliert wird, den Anteil an Bio-Lebensmitteln in der Außer-Haus-Verpflegung bis 2030 auf mindestens 20 % zu erhöhen (20).

In den Kindertageseinrichtungen der Bremischen Ev. Kirche wird angestrebt, folgende Lebensmittelgruppen zu 100 % in Bio-Qualität einzusetzen:

- Milch und Milchprodukte
- Eier und Eiprodukte
- Getreide und Getreideerzeugnisse (Mehl, Brot, Müsli etc.)
- Kartoffeln
- Gewürze, Würzmittel
- Aufstriche in jeglicher Form (Marmelade, Konfitüre, Honig)
- Gemüse und Obst werden in Bio-Qualität, überwiegend entsprechend der jahreszeitlichen Saison und nach Möglichkeit regional eingekauft.

Bei Fleisch ist aus Gründen des Tierwohles auf Regionalität und Haltungsform zu achten. In der Regel wird Bio-Fleisch angeboten. Möglich ist auch der Einsatz von Neuland-Fleisch. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.)

Weitere Aspekte für eine nachhaltigere Ernährung sind:

- Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.
(Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.)
- Wenn möglich, werden Produkte aus fairem Handel verwendet (22).

Doch nicht nur mit der Auswahl der Lebensmittel kann in der Gemeinschaftsverpflegung nachhaltig gehandelt werden. Als weitere Stellschrauben für eine klimafreundlichere Gemeinschaftsverpflegung nennt die DGE folgende Kriterien (14):

- Weniger Verpackungsmüll: Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen (z. B. wiederverwendbare sortenreine Verpackungen) werden bevorzugt, und Verpackungsmüll wird reduziert.
- Weniger Lebensmittelverschwendung: Es werden weniger Lebensmittel weggeworfen, z. B. durch Beachtung des »First in – First out-Prinzips« bei der Lagerung (Lebensmittel mit kürzerer Haltbarkeit werden zuerst verbraucht). Auch eine gezielte Mengenkalkulation, z. B. mit Rezepten, und eine Analyse der anfallenden Abfälle können dabei helfen, Lebensmittelreste zu reduzieren.
- Ressourcen sparen: Es werden ressourceneffiziente Geräte eingesetzt. Küchengeräte unterscheiden sich stark in ihrem Energie- und Wasserverbrauch. Die Größe der Geräte sollte den erforderlichen Portionsmengen angepasst sein. Insbesondere bei Neuanschaffungen sind diese Aspekte zu beachten (23). Bei der Auswahl von Küchengeräten ist die Koordinatorin für Hauswirtschaft und Hygiene im Landesverband hinzuzuziehen.
Einschaltzeiten der Geräte sollten an die Betriebszeiten angepasst werden und nicht länger als nötig in Betrieb sein. Bei energieintensiven Prozessen wie z. B. (Tief-) Kühlen oder Spülen sollte auf eine bedarfsangepasste Auslastung der Geräte geachtet werden. So kann z. B. durch die effiziente Beladung der Spülmaschine oder durch das Ausschalten der Tiefkühlgeräte während längerer Ferien Energie eingespart werden (23).
- Umwelt schonen: Es sollte auf den Einsatz umweltverträglicher Reinigungsmittel (z. B. gekennzeichnet mit EU-Eco-Label und/oder dem »Blauen Engel«) geachtet werden.
Sinnvoll ist die Verwendung von Dosierhilfen sowie die Beachtung der Herstellerhinweise zur Anwendung (24).



Qualitätsstandards für eine nachhaltigere Verpflegung

- Aspekte der Nachhaltigkeit werden bei der Lebensmittelauswahl und bei den Arbeiten in der Küche der Kindertageseinrichtung berücksichtigt. Dies betrifft nicht nur die Mittagsverpflegung, sondern ggf. auch die Lebensmittelauswahl für das Frühstück.
- Der Anteil an Bio-Lebensmitteln wird erhöht. Milch und Milchprodukte, Ei und Eiprodukte, Getreide und Getreideerzeugnisse, Gemüse und Obst, Gewürze und Würzmittel sowie Aufstriche in jeglicher Form wie z. B. Konfitüre und Honig werden in der Regel zu 100 % in Bio-Qualität angeboten.
- Fleisch wird in der Regel aus artgerechter Tierhaltung und aus regionalen Betrieben bezogen. Es wird, wenn möglich, Bio-Fleisch eingesetzt.
- Es wird auf Mehrwegpackungen geachtet.
- Es wird zunehmend nach Rezepten gearbeitet, um die Lebensmittelkalkulation zu erleichtern und Lebensmittelabfälle zu vermeiden.
- Lebensmittelverschwendung wird vermieden, auch beim Frühstück.
- Bei Neuanschaffungen werden ressourcensparende Küchengeräte ausgewählt. Die Geräteauswahl geschieht in Absprache mit der Koordinatorin Hauswirtschaft und Hygiene im Landesverband.
- Küchengeräte werden energieeffizient eingesetzt.

2.3 Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl

Die folgende Tabelle gibt Auskunft über Qualität und Herkunft der in den Kindertageseinrichtungen der BEK eingesetzten Lebensmittel.

Tab. 1: Hintergrundinformationen und Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl

Herkunft	Lebensmittel aus biologischer Erzeugung werden bevorzugt eingesetzt. Sie sind zu erkennen an dem EU-Bio-Siegel oder den Siegeln der unterschiedlichen Verbände (25). Für einige Lebensmittelgruppen wird ein Bio-Anteil von 100 % angestrebt. (Siehe auch Kapitel 2.2 »Kriterien für eine nachhaltigere Verpflegung in Kindertageseinrichtungen«.)
Reichlich Wasser und pflanzliche Lebensmittel	Sowohl aus ernährungsphysiologischen als auch aus Gründen der Nachhaltigkeit sollten die in der Kindertageseinrichtung angebotenen Lebensmittel hauptsächlich pflanzlicher Herkunft sein.
Getränke	Geeignet sind frisches Trinkwasser (Leitungswasser) oder stilles Mineralwasser sowie ungesüßter Kräuter-, Früchte- oder Rotbuschtee.
Gemüse Salat Hülsenfrüchte 100 % Bio	<i>Gemüse und Salate sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie sättigen gut bei niedrigem Energiegehalt. Zudem verursachen Gemüse und Salate vergleichsweise geringe Treibhausgas-Emissionen. Dies trifft besonders auf saisonal/regional produziertes Gemüse zu, das im Freiland oder in unbeheizten Gewächshäusern angebaut wird (26).</i> <i>Hülsenfrüchte enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Eine besondere ernährungsphysiologische Bedeutung erhalten sie vor dem Hintergrund reduzierter Fleischportionen und in der vegetarischen Ernährung (14).</i> (Siehe auch Kapitel 2.5 »Anforderungen an eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung in der Kindertageseinrichtung«.) Lebensmittelauswahl – Gemüse und Salat für den Rohverzehr werden überwiegend als saisonale Frischware aus der Region eingekauft. – Für die Zubereitung warmer Gerichte kann Gemüse auch als Tiefkühl-Rohware, d. h. ohne vorhandene Zusätze von Gewürzen, Sahne, Bindemitteln usw. eingesetzt werden. – Hülsenfrüchte können in getrockneter Form oder als Konserve ohne Zusätze von Salz, Zucker oder Zusatzstoffen eingesetzt werden.



<p>Obst Nüsse</p> <p>100 % Bio</p>	<p><i>Obst liefert reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.</i> <i>Nüsse und Ölsaaten sind aufgrund ihres hohen Anteils an gesunden Fettsäuren vor allem in der vegetarischen Ernährung besonders wertvoll (14).</i> (Siehe auch Kapitel 2.5 »Anforderungen an eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung in der Kindertageseinrichtung« und Kapitel 4 »Verpflegung von Kindern im 1. Lebensjahr«.)</p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Obst wird hauptsächlich als saisonales Frischobst möglichst aus der Region angeboten (26). – Tiefkühlobst ohne Zusätze, beispielsweise von Süßungsmitteln, kann für die Zubereitung warmer Obstgerichte (Obstsuppen, Kompott) eingesetzt werden. – Gesüßte Obstkonserven aus der Dose oder dem Glas werden nur selten verwendet. – Eine (Kinder-) Hand voll Nüsse kann eine Portion Obst am Tag ersetzen.
<p>Getreide und Getreideprodukte</p> <p>100 % Bio</p>	<p><i>Besonders in den Randschichten des Getreidekorns befinden sich viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Daher ist der Einsatz von Vollkornprodukten empfehlenswert.</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Getreide und Getreideprodukte werden mindestens zur Hälfte als Vollkornprodukte angeboten. – Reis wird als Vollkorn- oder Parboiled Reis eingekauft. <p><u>Hinweis:</u> Beim Anbau von Reis werden größere Mengen an klimaschädlichen Treibhausgasen freigesetzt. Zudem fiel Reis in der Vergangenheit häufig durch einen hohen Schadstoffgehalt auf (27). Daher sollten Reis und Produkte daraus wie z. B. Reiswaffeln nur gelegentlich angeboten werden. Einheimische Alternativen sind z. B. Weizen, Dinkel, Grünkern oder Gerste (14).</p>
<p>Kartoffeln</p> <p>100 % Bio</p>	<p><i>Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, die wie Vollkorngetreideprodukte den Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgen und den Süßhunger bremsen können.</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kartoffeln werden als ungeschälte oder als geschälte, ungeschwefelte und vakuumierte Rohware eingekauft. – Sie werden in der Regel frisch zubereitet und vorzugsweise als Salzkartoffeln, Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree angeboten. – Kartoffeln, auch Pellkartoffeln, werden nur ohne Schale angeboten, da die Schale von Kartoffeln die giftige Substanz Solanin enthalten kann. Das gilt auch für Bio-Kartoffeln. – Außerdem können Kartoffeln nach der Ernte mit Keim- oder Schimmelhemmungsmitteln behandelt worden sein (28). <p><u>Hinweis:</u> Für Bio-Kartoffeln ist eine chemische Oberflächenbehandlung nicht erlaubt (29).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Industriell erzeugte Kartoffelprodukte wie Kroketten, Pommes frites und Ähnliches werden nur zu besonderen Anlässen angeboten und fettsparend zubereitet.
<p>Mäßig tierische Lebensmittel</p>	<p>Tierische Lebensmittel, sollten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und ihrer hohen Treibhausgas-Emissionen – insbesondere trifft dies auf Wiederkäuer wie Rind, Schaf und Ziege zu – nur in Maßen in den Speiseplan eingebaut werden.</p>
<p>Milch und Milchprodukte</p> <p>100 % Bio</p>	<p><i>Milch liefert wertvolles Eiweiß und stellt die Versorgung mit Calcium sicher, welches wichtig für gesunde Knochen und Zähne ist.</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Milch wird mit einem Fettgehalt von 1,5 % – max. 3,8 % angeboten. – Gleiches gilt für Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch etc. – Speisequark wird mit max. 20 % F. i. Tr., Käse mit max. 50 % F. i. Tr. ausgewählt. – Fettreiche Produkte wie Sahne, Butter oder Creme fraîche werden sparsam verwendet (14).

Fleisch und Fleischerzeugnisse	<p><i>Fleisch enthält wertvolles Eiweiß sowie Vitamin B12, Selen, Zink und gut verfügbares Eisen. Ungünstige Inhaltsstoffe in Fleisch und insbesondere in Wurst sind gesättigte Fettsäuren und ein hoher Salzgehalt in Wurstwaren..</i> <i>Rotes Fleisch – dazu gehören alle Muskeln von Säugetieren, also Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Hammel, Kaninchen und Wild – und gepökelte Fleischerzeugnisse können das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs erhöhen (30).</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Es wird überwiegend mageres Muskelfleisch angeboten. – Rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse (Wurst) werden nur selten angeboten, weißes Fleisch (Geflügel) wird bevorzugt eingesetzt. – Bio-Fleisch oder Fleisch aus artgerechter Tierhaltung wird bevorzugt (31). – Es kann sowohl frisches als auch tiefgefrorenes Fleisch eingesetzt werden. – Frittiertes und paniertes Fleisch wird nur selten angeboten. – Produkte mit Formfleisch und Separatorenfleisch werden, sofern dies gekennzeichnet ist, nicht verwendet (32, 33).
Fisch	<p><i>Fisch liefert hochwertiges Eiweiß und viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Seefisch, vor allem Seelachs, Kabeljau und Schellfisch, ist eine gute Jodquelle. Fettreiche Fische wie Hering, Makrele, Lachs und Forelle enthalten gesundheitsförderliche Omega-3-Fettsäuren.</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fettreicher Fisch wird abwechselnd mit fettarmem Seefisch eingesetzt (14). – Bei der Auswahl der Fischarten wird auf qualitativ hochwertige Ware aus nicht überfischten Beständen geachtet. Dies ist zu erkennen an Gütesiegeln wie z. B. Friend of the sea, Naturland, Bioland, MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aquaculture Stewardship Council) (14, 34). – Fisch kann frisch oder als tiefgefrorene Rohware verwendet werden. – Fischstäbchen, -nuggets etc. sind weniger empfehlenswert.
Eier 100 % Bio	<p><i>Eier liefern hochwertiges Protein und fettlösliche Vitamine. Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Im Rahmen einer pflanzenbasierten Verpflegung wird ein maßvoller Umgang mit Eiern empfohlen (14).</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Eier sollen aus der Region und aus ökologischer Erzeugung kommen. Informationen zur Kennzeichnung sind z. B. auf der Internetseite des BMEL zu finden (37).
Sparsam Süßes und Fett sowie Salz	<p>Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Fetten, Zucker und Salz wie z. B. Süßigkeiten und Snacks sollten nur in geringen Mengen angeboten werden. Darüber hinaus sollte auch mit Zubereitungsfetten sparsam umgegangen und auf eine gesundheitsförderliche Auswahl von Fetten geachtet werden (14, 15).</p>
Fette und Öle	<p><i>Pflanzliche Fette liefern wertvolle Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Fette enthalten jedoch doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiß.</i></p> <p>Lebensmittelauswahl</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fette sind grundsätzlich sparsam einzusetzen, sowohl bei der Zubereitung heißer und kalter Speisen als auch bei der Verwendung als Streichfett. – Rapsöl ist das bevorzugte Öl für die Speisenzubereitung. Ergänzend dazu können auch andere Öle, z. B. Olivenöl, Sojaöl und Walnussöl, eingesetzt werden. – Streichfett wie Pflanzenmargarine mit ungehärteten Fetten oder Butter wird sparsam verwendet. Die DGE empfiehlt, aus Gründen der Nachhaltigkeit eine hochwertige Pflanzenmargarine der Butter vorzuziehen (14).
Salz, Gewürze, Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> – Salz wird sparsam und als Jodsalz eingesetzt.¹³ – Zum Würzen sind frische Kräuter gut geeignet.

¹³ Für den Einsatz von fluoridiertem Jodsalz in der Gemeinschaftsverpflegung ist auf Grundlage von § 68 Abs. 1 und 2 Nr. 1 des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuchs (LFGB) eine Ausnahmegenehmigung erforderlich. Diese muss formlos unter Angabe des Produktes sowie des Fluoridgehaltes im Trinkwasser beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL: www.bvl.bund.de) beantragt werden. Zusätzlich ist ein zentraler Aushang mit einem denkbaren Wortlaut »Wir verwenden fluoridiertes Jodsalz – weitere Fluoridgehen (z. B. in Tablettenform oder als Zahnpaste) bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt geben« verpflichtend (38, 39).

Einsatz von Convenience-Produkten

Convenience-Produkte sind aus der Gemeinschaftsverpflegung kaum wegzudenken. Entsprechend ihres Verarbeitungsgrades lassen sich Convenience-Produkte in verschiedene Fertigungsstufen einteilen. Das Angebotspektrum beinhaltet von Tiefkühlgemüse oder Nudeln bis zum kompletten Fertiggericht verschiedene Produkte. Nicht alle Convenience-Produkte sind für die Verpflegung von Kindern empfehlenswert.

Tab. 2: Einteilung von Convenience-Produkten nach Verarbeitungsgrad

Convenience-Stufe		Beispiele
Grundstufe	0	Ungewaschenes, ungeputztes Gemüse
Küchenfertige Lebensmittel	1	Zerlegtes Fleisch ohne Knochen, geputztes Gemüse, Fischfilets, TK-Gemüse unzubereitet
Garfertige Lebensmittel	2	Filet, paniertes oder gewürztes Fleisch, Teigwaren, TK-Gemüse gewürzt
Aufbereitetfertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver, Tütensuppen und -soßen, Müslimischung
Regenerierfertige Lebensmittel	4	Einzelne Komponenten oder Fertig-Menüs
Verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	Kalte Soßen (z. B. Ketchup), fertige Salate, Obstkonserven, Desserts im Becher, Brot und Gebäck, Fischkonserven, Müsliriegel

Quelle: DGE (2019) (40)

Über die in einem Produkt enthaltenen Zutaten und Nährstoffe informieren die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf der Verpackung.

Bezüglich des Gehaltes an Energie, Zucker, Salz und gesättigten Fettsäuren kann der »Nutri-Score« als Orientierungshilfe beim Vergleich von Produkten innerhalb von Produktgruppen (z. B. Frühstückscerealien, Fruchtojoghurts) hilfreich sein. Die Angabe des »Nutri-Scores« ist für die Anbieter jedoch freiwillig und nicht auf jeder Verpackung vorhanden (41, 42).

Beim Einsatz von Convenience-Produkten in der Verpflegung sind in den Kindertageseinrichtungen der BEK folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- Es wird auf einen geringen Anteil an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz geachtet (40).
- Produkte, die künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker enthalten, werden weitgehend gemieden.
- Produkte, die laut Zutatenliste Alkohol/Alkoholaromen enthalten, werden nicht verwendet. Alkohol oder Alkoholaromen können z. B. in Fertiggütern, Desserts, Kuchenriegeln, Backrohlingen und Süßigkeiten wie Pralinen und Eis enthalten sein. Auch Fertigsuppen, Saucen, Salatdressings oder Fertiggerichte können Alkohol oder Alkoholaromen enthalten.
Verboten sind auch geschmacklich ähnliche Getränke wie z. B. Malzbier oder alkoholfreies Bier.
Hinweis: Für Alkohol besteht keine Kennzeichnungspflicht auf der Zutatenliste, wenn er als Lösungsmittel, z. B. für Aromen, zugesetzt wurde (43). Hier können die eigenen Sinne helfen: Weist ein Produkt direkt nach dem Öffnen der Verpackung einen deutlich alkoholischen Geruch auf, wird es nicht verwendet.
- Produkte mit synthetischen Farbstoffen werden weitgehend gemieden. Insbesondere Azofarbstoffe stehen in Verdacht, bei Kindern Aktivität und Aufmerksamkeit zu beeinträchtigen und werden nicht angeboten (44).³
- Produkte mit synthetischen Süßstoffen und Zuckeralkoholen (zusammengefasst unter der Bezeichnung »Süßungsmittel«) schmecken häufig sehr süß. Kinder können sich leicht an den starken Süßgeschmack gewöhnen und weniger gesüßte Speisen ablehnen (45). Deshalb sollten Süßungsmittel und Produkte, denen Süßungsmittel zugesetzt sind, in den Kindertageseinrichtungen der BEK nicht zum Einsatz kommen.

- Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt. Werden Produkte mit Palmöl eingesetzt, so sollte das enthaltene Palmöl aus nachhaltig zertifiziertem Anbau kommen (14).



Qualitätsstandards für den Einsatz von Convenience-Produkten

- In den Einrichtungen mit Mischküchensystem werden Lebensmittel mit einem hohen Verarbeitungsgrad der Convenience-Stufen 3 und 4, z. B. Tiefkühl-Fertiggerichte in Schalen, nur selten, beispielsweise bei Personalengpässen, eingesetzt. Diese Produkte werden durch Lebensmittel mit einem niedrigen Verarbeitungsgrad, z. B. gekochte Kartoffeln, Rohkost, Salat oder frisches Obst, ergänzt.
- Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, Zucker, Salz, Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Konservierungsstoffen werden weitgehend gemieden.
- Produkte, die laut Zutatenliste Alkohol/Alkoholaromen enthalten, oder bei denen nach Öffnen der Verpackung ein alkoholischer Geruch wahrnehmbar ist, werden nicht verwendet. Auch geschmacklich ähnliche Getränke sind verboten.
- Lebensmittel, die Azofarbstoffe enthalten, werden nicht verwendet.
- Produkte, die Süßungsmittel wie synthetische Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe enthalten, werden weitgehend gemieden.
- Produkte, die laut Kennzeichnung gentechnisch veränderte Zutaten enthalten, kommen nicht zum Einsatz.
- Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl und Kokosfett werden bevorzugt.
- Industriell produzierte Fleischersatzprodukte aus Soja, z. B. Sojawurstchen oder Sojafleisch, aber auch veganer Käseersatz oder Brotaufstriche können viele Zusatzstoffe enthalten. Diese Produkte werden nur selten angeboten. (Siehe auch Kapitel 2.5 »Anforderungen an eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung in der Kindertageseinrichtung«.)

Lebensmittel, die aus hygienischen Gründen in Kindertageseinrichtungen nicht angeboten werden

Einige Lebensmittel sind für kleine Kinder nicht geeignet, da sie aufgrund ihrer Herkunft, Gewinnung oder Verarbeitung mit krankmachenden Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten belastet sein können. Dies kann bei besonders empfindlichen Personengruppen, zu denen auch kleine Kinder bis zu 5 Jahren gehören, zu Erkrankungen führen.

Folgende Lebensmittel werden aufgrund des Risikos für lebensmittelbedingte Infektionen in den Kindertageseinrichtungen der BEK nicht angeboten (2, 7):

- Rohes Hackfleisch/Mett
- Weiche Rohwürste, z. B. Teewurst, Zwiebelmettwurst, Braunschweiger
- Unverarbeitete, geräucherte, gebeizte Fischereierzeugnisse und Schalentiere, z. B. Matjes, Räucherlachs oder Graved Lachs
- Rohe oder nicht vollständig durchgegartete Eier, z. B. mit Ei legierte Soßen und Suppen, selbsthergestellte Mayonnaise
- Rohmilch, Vorzugsmilch, Rohmilchsahne (46)
- Weichkäse aus Rohmilch (46)
- Käse aus pasteurisierter Milch mit Oberflächenschmiere, z. B. Harzer, Limburger, Romadur
- Eingelegter Käse aus offenen Gefäßen, z. B. Schafskäse/Mozzarella (an der Käsetheke)
- Selbsthergestelltes Milchspeiseeis
- Rohe Tiefkühlbeeren
- Rohe Sprossen und Keimlinge
- Küchenfertige Salatmischungen (geschnitten und verpackt)
- Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung, z. B. Sahnetorten
- Für Kinder unter 1 Jahr sind Bienenhonig und Ahornsirup verboten (47). (Siehe auch Kapitel 4 »Verpflegung von Kindern im ersten Lebensjahr«.)

2.4 Die Mahlzeiten in den Kindertageseinrichtungen der Bremischen Evangelischen Kirche

In den Evangelischen Tageseinrichtungen nehmen die Kinder in der Regel eine warme Mittagsmahlzeit, ein Frühstück am Vormittag und eine Nachmittagsmahlzeit ein. Zu allen Mahlzeiten und zwischendurch werden von der Einrichtung Getränke angeboten.

Getränkeversorgung

Der Flüssigkeitsbedarf für Kinder zwischen 1 und 6 Jahren liegt bei ca. 800 bis 1000 ml in Form von Getränken am Tag (16). Davon wird ein großer Teil in der Kindertageseinrichtung bereitgestellt. Dabei werden folgende Aspekte beachtet:

- Frisches Trinkwasser (Leitungswasser) ist das bevorzugte Getränk.
Hinweis: Es wird kein Leitungswasser verwendet, welches über 4 Stunden oder länger (beispielsweise über Nacht) in der Hausleitung gestanden hat (Stagnationswasser oder »Standwasser«). Steht das Wasser über ein paar Stunden, kann es Inhaltsstoffe der Leitungsrohre aufnehmen. Eventuell können sich auch Bakterien aus wenig genutzten Rohren des Leitungsnetzes vermehren und in das Wasser gelangen. Daher ist darauf zu achten, dass beispielsweise morgens das Wasser vor der Entnahme so lange aus dem Wasserhahn läuft, bis es kalt nachfließt (48).
- Die Einrichtungen überzeugen sich in regelmäßigen Abständen von der einwandfreien Qualität des Leitungswassers.¹⁴
- In begründeten Ausnahmefällen kann alternativ zu Trinkwasser auch stilles Mineralwasser angeboten werden.
- Ebenfalls geeignet sind ungesüßter Kräuter-, Früchte- oder Rotbuschtee. Um eventuell enthaltene Keime abzutöten, wird der Tee immer mit kochendem Wasser aufgebrüht (49). Es wird auf regelmäßige Abwechslung bei den Sorten und Anbietern geachtet.
- Milch zählt aufgrund ihres hohen Nährstoff- und Energiegehaltes und ihres hohen Sättigungseffektes nicht zu den Getränken, sondern zu den Lebensmitteln. Sie wird zum Frühstück und zum Nachmittagsnack, nicht aber zum Mittagessen angeboten.
- Trinkwasser oder auch Mineralwasser steht den Kindern in den Gruppenräumen jederzeit zur Verfügung und ist für alle Kinder gut erreichbar. Zudem erinnern die pädagogischen Fachkräfte die Kinder regelmäßig daran, etwas zu trinken, und es werden mehrmals täglich gemeinsame Trinkpausen eingelegt. (14)

¹⁴ Bei Fragen zu Untersuchungspflichten von Leitungswasser wenden Sie sich an den Landesverband oder an den Haustechnikpool.

¹⁵ Eine Übersicht mit den wichtigsten Hinweisen zur Lebensmittelauswahl für das mitgebrachte Frühstück und vielen Frühstücksbeispielen bietet der Flyer für Eltern und Kinder »Mein Frühstück in der Kindertageseinrichtung« (51).

Frühstück und Nachmittagsnack

- Das Frühstück wird entweder von den Kindern von zu Hause mitgebracht¹⁵ oder in der Kindertageseinrichtung zubereitet.
- Getränke und Milch werden von der Einrichtung bereitgestellt.

Geeignete Lebensmittel und Getränke zum Frühstück und für den Nachmittag

- Brot, Brötchen, Knäckebrot, Zwieback etc. (möglichst mit einem hohen Anteil an Vollkorngetreide)
- Getreideflocken (möglichst Vollkorn), z. B. Haferflocken, Müsli ohne Zucker und andere Süßungsmittel
- Frisches Obst und Gemüserohkost, vorzugsweise der Saison
- Trinkmilch (1,5-3,8 % Fett)
- Milchprodukte, z. B. Joghurt (1,5-3,8 % Fett), Quark (bis 20 % F.i.Tr.)
- Käse (max. 50 % F.i.Tr.), Frischkäse
- Vegetarischer Brotaufstrich wie z. B. Kräuterquark
- Hochwertige Pflanzenmargarine oder Butter in geringen Mengen als Streichfett (14)

Sofern die Kindertageseinrichtung Frühstück anbietet, sollte dieses möglichst keine oder nur selten Wurstwaren enthalten (14). Magere Produkte bis ca. 10 % Fett werden bevorzugt (50). Als Alternative zu Wurst oder Aufschnitt eignen sich neben Quark oder Käse auch Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, z. B. Kichererbsenaufstrich (Hummus). Bei industriell hergestellten vegetarischen Brotaufstrichen ist die Zutatenliste zu beachten.

Diese Lebensmittel werden in den Kindertageseinrichtungen der BEK nicht zum Frühstück angeboten und sollten üblicherweise nicht von zu Hause mitgebracht werden:

(Siehe auch Kapitel 5.3 »Umgang mit Süßigkeiten«.)

- Industriell hergestellte süße Brotaufstriche wie Nuss-Nougat-Creme und Marmelade
- Industriell hergestellte gesüßte Knuspermüslis, Frühstücksflakes
- Industriell hergestellte Müsliriegel mit einem hohen Anteil an Zucker und/oder Süßungsmitteln
- Milchprodukte mit Zucker und/oder Süßungsmitteln, z. B. Fruchtjoghurt, Früchtequark
- Kinderlebensmittel wie z. B. Milchschnitten, Puddings und Kinderdesserts
- Süßigkeiten, Salzgebäck, Kekse, Kuchen
- Reste von Fastfood-Mahlzeiten wie z. B. kalte Pommes frites
- Gesüßte Getränke

Mittagessen

Speiseplanung mit der »Bremer Checkliste«

In den Kindertageseinrichtungen der BEK wird für das Mittagessen eine Menülinie für alle Kinder und Erwachsenen angeboten. Ausnahmen sind Mahlzeiten für Kinder mit besonderen Ernährungsanforderungen und für Kinder, die vegetarisch ernährt werden. Die Verzehrmenen können entsprechend des Alters der Kinder variieren.

Die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung von Kindern in Kindertageseinrichtungen können durch Anwendung der »Bremer Checkliste« bei der Speiseplanung praktisch umgesetzt werden. Die »Bremer Checkliste« basiert ursprünglich auf dem Konzept der Optimierten Mischkost (OptimiX®) des Forschungsdepartements Kinderernährung (FKE) und wurde unter Berücksichtigung der aktuellen DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas überarbeitet (14, 15).

Abb. 3: Die »Bremer Checkliste« für das Mittagessen (52)

Innerhalb einer Woche (5 Verpflegungstage) gibt es

- 3 vegetarische Gerichte
- maximal 1 Gericht mit Fleisch
(davon mindestens 2x in 20 Verpflegungstagen mageres Muskelfleisch)*
- ein Fischgericht**
- *davon* ein Wunsessen der Kinder

außerdem mindestens:

- 2-3x frisches Obst (z. B. als Stückobst, Obstsalat aus frischen Früchten)
- 2-3x Rohkost oder frischen Salat
- mindestens 1x Hülsenfrüchte
- mindestens 2x frische Kartoffeln***
- mindestens 1x ein Vollkornprodukt

Jedes Mittagessen enthält folgende Komponenten (»3-Sterne-Essen«)

- Gemüse oder Salat/Rohkost
- frische Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, andere Getreideprodukte (z. B. Couscous, Hirse oder Brot), (Vollkorn-)Reis
- eine eiweißreiche Komponente: Fleisch, Fisch, Ei, Milch/Milchprodukt oder eine Kombination aus Hülsenfrüchten plus Getreide

*Nach den aktuellen Empfehlungen der DGE für die Verpflegung in Kitas soll es **pro Woche nur 1x eine kleine Portion Fleisch** geben (14). Um diese Empfehlung zu erreichen, gibt es entweder ein Fleischgericht **oder** einen Eintopf/Auflauf mit Fleisch **oder** ein Wunsessen mit Fleisch.

**Fettarmer und fettreicher Fisch im Wechsel

***Frische Kartoffeln haben aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Qualität, ihrer großen Vielseitigkeit in der Zubereitung und ihrer Beliebtheit bei vielen Kindern in der »Bremer Checkliste« einen hohen Stellenwert (53).

Hinweise zum Nachtisch

- Idealerweise besteht der Nachtisch aus frischem Obst. Dies kann als aufgeschnittenes Frischobst, Obstsalat, aber auch als deutlich erkennbare Zutat z. B. in Quark oder Joghurt angeboten werden.
- Bei vegetarischen, auf Gemüse basierenden Hauptspeisen, kann mit dem Nachtisch die Eiweiß-Komponente im Mittagessen bereitgestellt werden. Geeignet sind zum Beispiel selbsthergestellte und mit wenig Zucker gesüßte Quark- oder Joghurtspeisen oder selbstgekochter, leicht mit Zucker gesüßter Pudding, am besten kombiniert mit frischem Obst. Als Orientierungswert für selbstzubereitete Joghurt- und Quarkspeisen oder Pudding sowie Obstsalate kann der von der DGE angegebene Wert von maximal 6 g zugesetztem Zucker/100 g Endprodukt angesetzt werden (54).
- Eis, industriell hergestellte Fruchtjoghurts und Quarkspeisen oder andere Süßspeisen, die einen höheren Zuckergehalt aufweisen, soll es maximal 1x in 5 Verpflegungstagen geben (54). Auch Produkte mit Zusatzstoffen wie z. B. Süßungsmittel, Farb- und/oder Aromastoffe, sind in den Kindertageseinrichtungen der BEK möglichst zu vermeiden.
(Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.)

Weitere Anforderungen an den Speiseplan

- Zu jedem Mittagessen gibt es ein Durst stillendes Getränk wie frisches Trinkwasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee.
- Der Speiseplan soll sich nicht häufiger als alle 6 Wochen wiederholen, um ein abwechslungsreiches Angebot zu gewährleisten.
- Auf dem Speiseplan sind nicht eindeutige Bezeichnungen oder Fantasienamen wie z. B. »Elfenspeise« zu erläutern, ebenso klassische Garnituren wie z. B. »Wiener Schnitzel« (paniertes Kalbsschnitzel) (14).
- Bei Fleisch und Fisch wird die jeweilige Tierart auf dem Speiseplan angegeben (z. B. »Frikadelle vom Lamm, Rind, Schaf, Schwein« oder »Fischragout aus Seelachsfilet«) (14).
- Der Speiseplan ist kindgerecht zu gestalten, damit die Kinder diesen »lesen« können (14). Beispiele aus der Praxis sind bebilderte Speisepläne (siehe Abb. 4) oder ein fühlbarer Speiseplan mit Hilfe von Lebensmitteln.
- Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene werden gemäß den gesetzlichen Vorgaben auf dem Speiseplan angegeben.
(Siehe auch Kapitel 1.2 »Rechtliche Rahmenbedingungen«.)^{3,4}
- Bio-Produkte können auf dem Speiseplan nur dann als solche ausgewiesen werden, wenn ausschließlich für die eigene Einrichtung gekocht wird. Sobald eine Kindertageseinrichtung oder Schule eines anderen Trägers oder andere Abnehmer beliefert werden, dürfen Bio-Produkte auf dem Speiseplan nur genannt werden, wenn für den Betrieb eine Bio-Zertifizierung vorliegt (55).



Abb. 4: Beispiel für einen bebilderten Speiseplan

Quelle: Evangelische Kindertageseinrichtung der Immanuel Gemeinde, Bremen

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für das Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Die Mengenangaben müssen nicht streng eingehalten werden, für individuelle Anpassungen ist Spielraum vorhanden.

Tab. 3: Orientierungswerte für Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit

Alter der Kinder	1 bis unter 4 Jahre		4 bis unter 6 Jahre	
Lebensmittelgruppe	in 5 Verpflegungstagen	entspricht pro Tag im Mittagessen	in 5 Verpflegungstagen	entspricht pro Tag im Mittagessen
Kartoffeln/Nudeln/Reis (gekart)	400 g	80 g	450 g	90 g
Gemüse/Rohkost/Salat	500 g	ca. 100 g	600 g	ca. 120 g
davon Hülsenfrüchte (gekart)	70 g in 5 Verpflegungstagen		90 g in 5 Verpflegungstagen	
Obst	150 g verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen		170 g verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen	
Fleisch	30 g maximal 1x in 5 Verpflegungstagen		35 g maximal 1x in 5 Verpflegungstagen	
Fisch	35 g 1x in 5 Verpflegungstagen		45 g 1x in 5 Verpflegungstagen	
Eier (1 Ei = 55 g)	keine Empfehlung ¹⁶		keine Empfehlung ¹⁶	
Milch und Milchprodukte	120 g verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen		140 g verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen	
Fette (zum Braten, in Soßen und Salaten)	20 g	ca. 4 g	25 g	ca. 5 g
Getränke jederzeit verfügbar	Richtwert für die Getränkezufuhr ganzer Tag		Richtwert für die Getränkezufuhr ganzer Tag	
	ca. 800-850 ml (16)		ca. 900-950 ml (16)	

¹⁶ Für Eier gibt die DGE keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In optimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen ca. 40-50 g Ei pro Woche gerechnet (14).

Quelle: DGE (2020) (14, bearbeitet)

Anhaltswerte für altersgemäße Portionsgrößen beim Mittagessen

Aus den Orientierungswerten für Lebensmittelmengen im Mittagessen können nicht immer automatisch auch die Portionsgrößen abgeleitet werden. Die Vielfalt der Rezepte und die Kreativität beim Kochen bringen es mit sich, dass die Mengen der verwendeten Zutaten variieren und von den DGE-Orientierungswerten abweichen können.

Beispiel: Bei Fleischgerichten, bei denen ein Stück Fleisch gereicht wird, also z. B. ein kleines Hähnchenschnitzel, liegt die Portionsgröße für ein 4 bis unter 7 Jahre altes Kind bei ca. 50-80 Gramm. Die Orientierungswerte der DGE für Fleischportionen liegen dagegen pro Verpflegungswoche (5 Tage) für Kinder dieser Altersstufe bei 35 Gramm. Ausgleichen lässt sich das über die Häufigkeit des Angebotes von Fleischgerichten. So kann z. B. die darauffolgende Woche vegetarisch gestaltet werden. Bei Fleischgerichten mit Hackfleisch oder Geschnetzeltem kann in der Regel die Rezeptur durch einen höheren Anteil an Gemüse und/oder Getreide verändert werden.

Angaben zu Verzehrsmengen von Kindern pro Mahlzeit können nur Durchschnittswerte darstellen und dienen als Anhaltswerte für die Planung und Bestellung der benötigten Lebensmittel. Je nach individueller Körperbeschaffenheit, aktueller Befindlichkeit und Speisenangebot essen Kinder unterschiedlich große Portionen. Um sowohl Speisereste als auch ein zu geringes Angebot weitgehend zu vermeiden, sollten die Mengen immer wieder dem tatsächlichen Bedarf angepasst werden. So sind Kinder erfahrungsgemäß am Anfang des Kindergartenjahres und bei neuen Gerichten häufiger zurückhaltend, so dass hier ggf. geringere Mengen eingeplant werden können.

Tab. 4: Anhaltswerte für altersgemäße Portionsgrößen beim Mittagessen

Menükomponente	1 bis unter 4 Jahre in Gramm (g)	4 bis unter 7 Jahre in Gramm (g)
Rohkost (Vorspeise/Beilage)	50 – 70	80 – 100
Blattsalate (ohne Dressing)	10 – 20	30 – 40
Eintöpfe/Aufläufe	200 – 300	300 – 400
vegetarische Gerichte	200 – 300	300 – 400
süße Hauptgerichte	200 – 250	250 – 300
Gemüse (Rohgewicht, Beilage)	70 – 90	100 – 120
Fleisch (Rohgewicht)	30 – 50	50 – 80
Fisch (Rohgewicht)	30 – 50	50 – 80
Kartoffeln (Rohgewicht, Beilage)	80 – 100	120 – 150
Nudeln, Reis (Rohgewicht, Beilage)	25 – 35 (gegart: 75 – 100)	40 – 50 (gegart: 120 – 150)
Milchdessert (z. B. Joghurtspeise)	60 – 100	80 – 120
Obstdessert (Rohgewicht)	60 – 100	80 – 120

Quelle: Das KiTa-Kochbuch (2019) (56), DGE (2018) (57)

So kommt Gesundes auf den Tisch – Empfehlungen für eine nährstoffschonende und schadstoffarme Zubereitung von Speisen

- Bei der Zubereitung von Speisen wird auf die Anwendung vitaminschonender und fettarmer Garmethoden geachtet, z. B. Dämpfen, Dünsten oder Braten in wenig Fett (14).
- Warmhaltezeiten sollten möglichst unter einer Stunde liegen. Mehr als 3 Stunden sind nicht akzeptabel. Liegt zwischen Zubereitung und Ausgabe ein längerer Zeitraum, so ist das Gericht rasch abzukühlen, kühl zu lagern und später erneut zu erhitzen (5, 7).
- Garzeiten werden so kurz gehalten, wie Hygienevorgaben und die gewünschte Konsistenz der gegarten Speisen es erfordern. Ein Zerkochen von Lebensmitteln ist zu vermeiden. Einzelne Komponenten werden ggf. chargenweise zubereitet.
- Stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln oder Backwaren werden bei möglichst niedrigen Temperaturen und kurzen Garzeiten gebraten, gebacken oder frittiert, um die Entstehung des gesundheitsschädlichen Stoffes Acrylamid zu vermeiden. Lebensmittel wie Kroketten oder Toastbrot dürfen nicht verbrannt sein, sondern sollen eine »goldgelbe« Farbausprägung aufweisen. Kartoffelprodukte wie z. B. Backofenpommes werden bei max. 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) gebacken (58).
- Zucker und Speisesalz werden sparsam verwendet.
- Die Verwendung erprobter und optimierter Rezepte wird empfohlen. (Siehe auch Kapitel 2.2 »Kriterien für eine nachhaltige Ernährung.«)

Hinweis: Die Zubereitung von Speisen nach Rezepten ermöglicht eine gleichbleibende Qualität der angebotenen Speisen. Zudem wird die Kennzeichnung der Allergene und Zusatzstoffe – auch in einer Vertretungssituation – erleichtert. Rezepte sind eine gute Grundlage für die Warenkalkulation und hilfreich bei der Vermeidung von Lebensmittelabfällen (14).

So werden die Speisen angeboten – Anforderungen an die sensorische Qualität

Das Aussehen, die Konsistenz, der Geruch – all das beeinflusst die Entscheidung darüber maßgeblich mit, ob eine Speise verzehrt, vielleicht sogar zum ersten Mal probiert wird oder nicht. Die Akzeptanz von Speisen lässt sich bei Kindern fördern, wenn folgende Aspekte berücksichtigt werden (57):

- Die Speisen werden appetitlich präsentiert.
- Die Farbzusammenstellung auf den Tellern ist ansprechend.
- Die Speisen sind milde und schmackhaft gewürzt.
- Gemüse, Teigwaren, Fisch etc. sind nicht zerkocht.
- Kurzgebratenes ist knusprig oder kross.
- Fleisch ist zart und gut kaubar.
- Wenn möglich, werden die Komponenten eines Gerichtes getrennt angeboten, z. B. Soße und Nudeln, Salat und Dressing. Geriebener Käse, Kräuter etc. zum Bestreuen werden in extra Schälchen angeboten, so dass die Kinder sich selber damit bedienen können. Dies erleichtert Kindern die Auswahl.

Hinweis: Bei Gerichten wie Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen ist es aufgrund des typischen Charakters dieser Speisen nicht immer möglich und sinnvoll, die Zutaten getrennt anzubieten. Dennoch sollten diese Speisen fester Bestandteil in der Verpflegung sein, um Kindern auch diese Erfahrungen zu ermöglichen. Dann sollte »Aussortieren« aber grundsätzlich erlaubt sein.



2.5 Anforderungen an eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung

Bei einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch und Fisch verzichtet, Milch, Milchprodukte und Eier werden eingesetzt. Eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen ist durch die Ergänzung mit Fisch (ovo-lakto-pescetarisch) leichter zu erreichen (59).

Bei einer Kost ohne Fleisch und Fisch muss insbesondere auf eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Eisen, Jod und wertvollen Omega-3-Fettsäuren geachtet werden.

Eiweiß (Protein):

Wie in der »Normalkost« ist zu jedem Mittagessen ein Eiweißträger einzuplanen. Durch eine bewusste Kombination verschiedener Lebensmittel kann erreicht werden, dass das Eiweiß sich gut in Körpereiwweiß umwandeln lässt, die so genannte »Biologische Wertigkeit«¹⁷ wird erhöht. Dabei müssen diese Lebensmittel nicht unbedingt in einer Mahlzeit verzehrt werden, eine über den Tag verteilte Kombination verschiedener Eiweißträger scheint ausreichend zu sein (60, 61). Aber auch innerhalb einer Mahlzeit gibt es viele Möglichkeiten für wertvolle Eiweißkombinationen.

¹⁷ Die »Biologische Wertigkeit« gilt als Maß dafür, wie viel eines aufgenommenen Nahrungsproteins in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann. Hühnervollei wird eine biologische Wertigkeit von 100 bzw. 1.0 zugeordnet, es dient damit als Referenz (Vergleichs-)protein. Die Angaben zur biologischen Wertigkeit aller anderen Proteine erfolgen im Vergleich zu Vollei (62).

Tab. 5: Beispiele für wertvolle Eiweißkombinationen innerhalb einer Mahlzeit

Lebensmittel	Speisen
Kartoffeln und Ei	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln mit Rührei • Kartoffelplätzchen (mit Ei als Zutat) • Eier in Senfsoße und Kartoffeln
Kartoffeln und Milch	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelstampf (mit Milch) • Pellkartoffeln mit Quark
Getreide und Milch	<ul style="list-style-type: none"> • Buttermilchbrot/-brötchen • Brot, Brötchen, Pizzateig aus Quark-Ölteig • Brot mit Käse oder Quark belegt • Haferflocken/Müsli mit Joghurt oder Milch
Getreide und Ei	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornpfannkuchen mit Ei • Grünkernbratlinge mit Ei • Vollkornnudelauflauf mit Ei
Hülsenfrüchte und Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Brot/Brötchen zur Erbsensuppe • Sahnelinsen mit Spätzle • Kichererbsenpüree (Hummus) auf Fladenbrot

Eisen:

Damit pflanzliches Eisen gut aufgenommen werden kann, ist auf das Angebot von Vitamin C durch Gemüserohkost oder frisches Obst/Obstsafte zum Nachtisch in einer Mahlzeit zu achten (61).

Gute pflanzliche Eisenlieferanten sind grüne Gemüsesorten wie Spinat, Grünkohl, Fenchel oder Mangold, außerdem Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide, besonders Hirse und Hafer. Jedoch ist das in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene Eisen für den Menschen weniger gut verfügbar, als Eisen aus tierischen Lebensmitteln.

Hinweis: Durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin C oder anderen organischen Säuren wie Zitronensäure, Äpfelsäure, Weinsäure oder Milchsäure aus frischem oder milchsauer vergorenem Gemüse, frischem Obst oder Säften, kann die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessert werden.

Omega-3-Fettsäuren:

Bei einem Verzicht auf Seefisch, insbesondere auf fettreichen Seefisch, ist eine ausreichende Versorgung mit Jod und Omega-3-Fettsäuren nicht ganz einfach. Daher sollten mind. 1x in der Woche 25 Gramm Nüsse, Kerne oder Ölsaaten eingeplant werden (14).

Zu berücksichtigen ist dabei, dass Nüsse als Allergene relevant sind und in manchen Kindertageseinrichtungen kaum verwendet werden. Hier müssen die Einrichtungen individuell entscheiden. Aufgrund der Gefahr des Verschluckens mit Nüssen und Kernen, sollten kleine Kinder Nüsse nur fein gemahlen erhalten.
(Siehe auch Kapitel 4 »Die Ernährung im ersten Lebensjahr«.)

Jod:

Zur Verbesserung der Jodversorgung sollten Jodsalz und mit Jodsalz hergestellte Produkte zum Einsatz kommen (63).

Alternativen zu Fleisch

Gute Alternativen zu Fleisch sind frisch zubereitete Gerichte auf der Basis von Getreide, Gemüse und/oder Hülsenfrüchten, z. B. Getreidebratlinge (z. B. aus Hirse, Grünkern, Haferflocken etc.), aber auch Linsenbolognese, Kichererbsenbällchen etc.¹⁸

Der Lebensmittelmarkt bietet inzwischen auch eine große Zahl industriell hergestellter, hochverarbeiteter, küchenfertiger Fleischersatzprodukte an. Beispiele sind pflanzliche »Schnitzel«, »Würstchen«, »Geschnitzeltes«, »Hackfleisch«, Bratlinge und vieles mehr. Sie bestehen meist aus Soja, Lupinen, Weizeneiweiß (Seitan), Milch, Ei und/oder anderen Zutaten. Eine Verzehrempfehlung lässt sich dazu nur schwer geben, da die Qualität dieser Produkte sehr unterschiedlich ist (14). Grundsätzlich sollte die Zutatenliste beachtet werden. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl: Convenience-Produkte«)

Fleischersatzprodukte als Fertigprodukte können dann und wann zum Einsatz kommen, z. B. wenn aus zeitlichen oder personellen Gründen keine eigene Zubereitung möglich ist, oder wenn bei bestimmten Anlässen wie z. B. bei Festen die vegetarisch verpflegten Kinder möglichst ähnliche Speisen (z. B. »Grillwürstchen«) wie die anderen Kinder bekommen sollen.

¹⁸ Eine große Auswahl an vegetarischen Rezepten findet sich in »Das KiTa-Kochbuch« (56) und in der Fit Kid-Rezeptdatenbank unter <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/> (64).

Gestaltung ausgewogener vegetarischer Mittagmahlzeiten

Abb. 5: Zusammensetzung des Mittagessens bei einer ovo-lakto-vegetarischen Kost

Jedes ovo-lakto-vegetarische Mittagessen besteht aus folgenden

3 Komponenten (Gestaltung ausgewogener vegetarischer Mittagmahlzeiten):

- Gemüse oder Salat/Rohkost
- frische Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, andere Getreideprodukte (z. B. Couscous, Hirse, (Vollkorn-) Reis, Brot)
- 1 eiweißreiche Komponente:
 - davon mindestens 2x pro Woche Milch/Milchprodukt
 - weitere Eiweißträger: Eier, Hülsenfrüchte plus Getreide
 - maximal 1x pro Woche ein industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt

Außerdem mindestens:

- 3x frisches Obst (z. B. als Stückobst, Obstsalat aus frischen Früchten)
- 2-3x Rohkost oder frischen Salat
- mindestens 1x Hülsenfrüchte
- mindestens 2x frische Kartoffeln
- mindestens 1x ein Vollkornprodukt

Außerdem:

Wenn möglich, zusätzlich 1x pro Woche Nüsse/Kerne oder Ölsamen als Topping, ggf. gemahlen in Bratlingen oder als Nussmus.

Quelle: DGE (2020) (14, bearbeitet)

Vegane Ernährung

Eine vegane Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Milch bzw. Milchprodukte und Eier wird in den Kindertageseinrichtungen der BEK zum jetzigen Zeitpunkt nicht angeboten, da die Fachgesellschaften DGE und FKE aktuell keine vegane Ernährung für Kinder empfehlen (60, 65).

Hintergrund: Kinder haben für einige Nährstoffe bezogen auf ihr Körpergewicht einen erheblich höheren Bedarf als Erwachsene. Je vielseitiger die Auswahl an Lebensmitteln ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieser Bedarf gedeckt werden kann. Mit einer veganen Ernährung wird das Angebot an Nahrungsmitteln jedoch stark eingeschränkt. Dies ist mit einem erhöhten Risiko für eine Unterversorgung bzw. einen Nährstoffmangel verbunden. »Kritische« Nährstoffe in der veganen Ernährung sind Eiweiß, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen und langkettige Omega-3-Fettsäuren (63, 65). Durch die Verwendung von angereicherten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln kann unter Umständen im familiären Rahmen unter regelmäßiger ärztlicher Betreuung und mit einer fundierten Ernährungsberatung eine ausreichend ausgewogene, vegane Ernährung gelingen (65). Mit dem Alltag in einer Kindertageseinrichtung lässt sich diese Ernährungsform jedoch kaum vereinbaren. Zudem wäre der Mehraufwand, den die zusätzliche Zubereitung einer veganen Kost mit sich bringen würde, erheblich.



Qualitätsstandards für das Verpflegungsangebot

- Die Empfehlungen der Fachorganisationen für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Lebensmittelauswahl und die Orientierungswerte für Lebensmittel-mengen werden berücksichtigt.
- Frisches Trinkwasser oder Mineralwasser steht zu jeder Mahlzeit und zwischen-durch zur Verfügung und ist für die Kinder gut erreichbar.
- Die pädagogischen Fachkräfte erinnern die Kinder regelmäßig daran, etwas zu trinken und legen mehrmals täglich gemeinsame Trinkpausen ein.
- Rezepte werden als Instrument der Qualitätssicherung vermehrt eingesetzt.
- Auf eine gesundheitsförderliche und schadstoffarme Zubereitung der Speisen wird geachtet.
- Lebensmittel, die aus hygienischen Gründen für kleine Kinder nicht geeignet sind, werden nicht angeboten.
- Die Speisepläne werden unter Anwendung der überarbeiteten »Bremer Checklisten« erstellt.
- Die Anforderungen an den Speiseplan bezüglich des Informationsgehaltes, z. B. korrekte Speisenbezeichnung, bei Fleisch die Angabe der verwendeten Tierart, enthaltene kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene etc. werden umgesetzt.
- Die Speisepläne werden kindgerecht gestaltet.
- Eine ausgewogene ovo-lakto-vegetarische Ernährung wird angeboten.
- Eine vegane Ernährung wird nicht angeboten.

Ernährungsbildung in der Kindertageseinrichtung

3.1 Rahmenbedingungen für die Ernährungsbildung

»Die Ernährungsbildung zählt in Kindertageseinrichtungen zum allgemeinen Bildungsauftrag, den jede Einrichtung innehat (§ 22 Abs. 3 SGB VIII). Ernährungsbildung soll Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken befähigen.« (66)

Wesentliche Faktoren der Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen sind das Speisen- und Getränkeangebot sowie die Gestaltung der Essumgebung und der Mahlzeitsituation. Auch die Vermittlung von Ernährungswissen ist Teil von Ernährungsbildung, für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren jedoch noch wenig relevant. Für diese Altersgruppe spielen praktische Alltagserfahrungen eine größere Rolle (66).

»Der Großteil der Ernährungsbildung erfolgt informell. Ernährungsbildung ist ein Prozess, der mit der Geburt bereits begonnen hat und sich lebensbegleitend vollzieht. Das meiste davon wird informell, also im Alltag ohne Lehrplan und Zielsetzung erlernt und vermittelt.« (67)

In Kindertageseinrichtungen nehmen verschiedene Personengruppen direkt oder indirekt auf die Gestaltung sowie die Rahmenbedingungen der Verpflegung und damit auf deren Qualität Einfluss. Somit ist eine gute Kommunikation zwischen allen Beteiligten wesentlich für das Gelingen einer gesunden und genussvollen Ernährung von Kindern in Kindertageseinrichtungen (14).

Tab. 6: Gestalter*innen der Verpflegung in Kindertageseinrichtungen

Personengruppe	Funktionen
Träger von Kindertageseinrichtungen, Fachberatung	<ul style="list-style-type: none"> entscheiden (ggf. unter Berücksichtigung politischer Vorgaben) über den Stellenwert der Verpflegung entscheiden über die personellen und sächlichen Rahmenbedingungen und die Ausrichtung der Verpflegung und beeinflussen damit das Angebot organisieren Maßnahmen zur beruflichen Qualifizierung und Fortbildung der hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter*innen
Leitungen von Kindertageseinrichtungen	<ul style="list-style-type: none"> entscheiden gemeinsam mit dem Träger und der Fachberatung sowie dem Team in der Kindertageseinrichtung über das pädagogische Konzept und die Einbindung der Esssituation sind Ansprechpartner*innen für Mitarbeitende, Eltern und Kinder organisieren die Kommunikation zwischen dem hauswirtschaftlichen und pädagogischen Personal, Eltern und Kindern organisieren Maßnahmen zur Ernährungsbildung für Kinder, Eltern und Mitarbeiter*innen



Personengruppe	Funktionen
Verantwortliche Personen für die Bereitstellung bzw. Zubereitung des Essens: z. B. Hauswirtschaftskraft, Koch/Köchin, Ausgabekraft (auch päd. Personal), Hersteller (z. B. von TK-Kost) oder Caterer	<ul style="list-style-type: none"> • haben direkten Einfluss auf die Lebensmittelauswahl und Speiseplangestaltung • hauswirtschaftliche Fachkräfte in den Küchen von Kindertageseinrichtungen sind Ansprechpartner*innen in Ernährungsfragen für Kolleg*innen, Eltern, Kinder (»Fachkräfte für gesunde Kinderernährung«)
Pädagogische Mitarbeiter*innen	<ul style="list-style-type: none"> • gestalten aktiv die Esssituation in der Kindertageseinrichtung • haben eine Vorbildfunktion für die Kinder • sind Ansprechpartner*innen für Eltern und Kinder
Eltern, Elternbeirat	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern legen die Basis für das Ess- und Trinkverhalten ihrer Kinder • Eltern haben eine Vorbildfunktion für ihre Kinder
Kinder	<ul style="list-style-type: none"> • sind die direkten Nutzer*innen des Verpflegungsangebotes • können über das Speisenangebot mitentscheiden (z. B. »Wunschessen«) • haben die Möglichkeit, Rückmeldungen zu den Speisen zu geben • erleben so Selbstwirksamkeit

Quelle: DGE (2020) (14, bearbeitet)

Eine Möglichkeit kann die Bildung eines Verpflegungsausschusses für einzelne Kindertageseinrichtungen oder auch für einen Träger darstellen. Auch ein gemeinsam von den Akteur*innen entwickeltes und regelmäßig aktualisiertes Verpflegungskonzept kann hilfreich für die Ausgestaltung der Verpflegung sein. Es sorgt für Transparenz und Verständnis für die unterschiedlichen Sichtweisen, fördert die Zusammenarbeit und erhöht die Akzeptanz der Qualitätsstandards, Richtlinien und Empfehlungen (14).

Mahlzeiten sind Bildungszeiten. Sie können besonders bei Kindern im Vorschulalter bei entsprechender Gestaltung und mit einem qualitativ hochwertigen Speisenangebot die Entwicklung gesundheitsförderlicher Essverhaltensweisen fördern und das Essverhalten nachhaltig prägen (68).

Wichtigste Faktoren bei der Gestaltung der Mahlzeiten sind (14):

- das Speisenangebot und die Präsentation der Speisen
- die Raum- und Tischgestaltung
- der Zeitrahmen und die Essenszeiten
- die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten

3.2 Die Gestaltung der Esssituation und der Essatmosphäre

Die Gestaltung der Räumlichkeiten, die Ausstattung mit geeignetem Mobiliar und der zeitliche Rahmen für die Mahlzeiten sind in Kindertageseinrichtungen unterschiedlich. So sind z. B. bauliche Voraussetzungen, sowie Anzahl und Alter der zu betreuenden Kinder zu berücksichtigen. Nicht zu vergessen sind passende Sitzgelegenheiten für Kinder und Erwachsene, Maßnahmen zur Lärmdämmung, aber auch die Umsetzung einer guten Hygienepaxis rund um die Mahlzeiten.

Für eine angenehme Essatmosphäre sind eine ansprechende Tischgestaltung und ein ausreichender Zeitrahmen wichtig. So können beim Essen Gespräche entstehen, es kann Wissenswertes vermittelt werden, die Kinder können Lebensmittel mit allen Sinnen entdecken und vieles mehr (69).



Qualitätsstandards für die Raum- und Tischgestaltung und den Zeitrahmen bei den Mahlzeiten

- In den Gruppenräumen gibt es jeweils einen festen Bereich, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, oder es gibt einen geeigneten Speiseraum. Die Mahlzeiten werden deutlich von anderen Aktivitäten abgegrenzt.
- Für die Einnahme der Mahlzeiten steht ausreichend Platz zur Verfügung.
- Kippsichere Sitzgelegenheiten zum gemeinsamen Essen am Tisch entsprechen der Körpergröße der Kinder, d.h., die Kinder können beim Sitzen die Füße flach abstellen.
- Für Erzieher*innen stehen angemessene Sitzgelegenheiten zur Verfügung.
- Mobiliar und Fußbodenbelag sind gut zu reinigen.
- Der Speisebereich ist hell und angemessen beleuchtet.
- Eine ausreichende Lärmdämmung ist vorhanden, ebenso eine gute Belüftung.
- Auf eine gute Hygienepaxis rund um die Mahlzeiten wird geachtet. Dies betrifft die Hygiene des Raumes, des Mobiliars, der Personen (z. B. saubere Kleidung, gewaschene Hände) sowie den Umgang mit Lebensmitteln und Essgeschirr, Trinkgefäßen und Besteck.
- Die pädagogische Fachkraft kennt die gesetzlichen Vorschriften der Hygiene und setzt diese konsequent in ihrem Verhalten um. Sie ist sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und leitet die Kinder zu einem hygienischen Verhalten an.
- Während der gemeinsamen Mahlzeiten wird Ess- und Trinkgeschirr aus Porzellan oder stabilem Glas verwendet. Bei Trinkgläsern und Schüsseln aus Glas können die Kinder den Inhalt der Schüsseln sehen sowie beim Eingießen in Gläser den Füllstand gut erkennen. Auch ermöglicht der Umgang mit Porzellan und Glas den Kindern Erfahrungen mit zerbrechlichem Material.
- Das Essbesteck ist in Form und Größe für Kinderhände geeignet.
- Zum Mittagessen steht entsprechend des jeweiligen Speisenangebotes allen Kindern das passende Besteck und auf Anfrage darüber hinaus weiteres Besteck zur Verfügung. Mit zunehmendem Alter werden die Kinder ermuntert, die unterschiedlichen Besteckteile zu benutzen.
- Es ist eine ausreichende Anzahl an Esstellern, Schüsseln, Kannen und Auffüllbesteck in kleinen Größen vorhanden, so dass sich die Kinder ihren Fähigkeiten entsprechend selbst bedienen können.
- Der Essbereich ist so gestaltet, dass die Kinder eine angenehme Tischatmosphäre erleben. Bei der Gestaltung ist auf ein gemütliches Ambiente, z. B. durch die Farbgestaltung der Wände, Bilder, Einrichtung und z. B. selbstgebastelte Tischdekoration zu achten.
- Die Dauer der Mahlzeiten wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet. Als angemessener Zeitrahmen wird für das Mittagessen inklusive aller Vor- und Nacharbeiten etwa 1 Stunde angesetzt.
- Feste Essenszeiten oder Essenszeiträume strukturieren den Tag und vermitteln den Kindern Sicherheit. Beginn und Ende der Essenszeiten können mit einem Ritual wie einem Gong, einem Lied oder einem Tischspruch signalisiert werden.
- In den Kindertageseinrichtungen der BEK gibt es täglich »essensfreie« Zeiten (nach einer vollständigen Mahlzeit 2-3 Stunden), in denen kein Verpflegungsangebot, auch kein Obstteller, bereitgestellt wird. Diese Zeiten sind wichtig, um ständigem Essen mit der Gefahr von Überernährung und Zahnschäden vorzubeugen. Ungesüßte Getränke stehen dagegen den ganzen Tag zur Verfügung (69).

3.3 Die Begleitung der Mahlzeiten durch die pädagogischen Fachkräfte

Das Erlernen eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens basiert im Wesentlichen auf Beobachtungslernen und auf der Kopplung von angenehmen Zubereitungs- und Esssituationen mit verschiedensten Geschmackserlebnissen. Besonders vor diesem Hintergrund sorgen die pädagogischen Fachkräfte für eine angenehme Tischatmosphäre und begleiten die Mahlzeiten professionell. Sie sind sich dabei ihrer Vorbildfunktion bewusst. Wie diese optimal wahrgenommen werden kann, wird im regelmäßigen Austausch der pädagogischen Mitarbeiter*innen mit der Einrichtungsleitung und der Küchenleitung entschieden.

Mit zunehmendem Alter werden Essen und Trinken zum aktiven Lernfeld in Bezug auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

Während und rund um die Mahlzeiten können Kinder in vielerlei Hinsicht positive Erfahrungen machen.

Beispiele dafür sind:

- Die bewusste Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
- Das Kennenlernen und Genießen verschiedener Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen in freundlicher Atmosphäre ohne Druck und ohne Zwang.
- Die Erfahrung, selber entscheiden zu dürfen, was und wie viel ich essen möchte.
- Das Erlangen von zunehmender Selbstständigkeit beim Essen, z.B. den Umgang mit Messer und Gabel, das eigenständige Bedienen aus den Schüsseln.
- Das Erleben des sozialen Miteinanders mit gegenseitiger Hilfestellung, Rücksichtnahme, Tischgesprächen etc.
- Das Erleben verschiedener Essgewohnheiten, je nach Vorlieben, kultureller Herkunft, religiösen Essgeboten, bei besonderen Anforderungen z.B. Allergien etc.
- Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit, z.B. bei der Speiseplanung mitentscheiden zu dürfen (z.B. Wunschen).



Qualitätsstandards für das pädagogische Handeln rund um die Esssituation

- In den Kindertageseinrichtungen der BEK werden Mahlzeiten als Bildungszeiten angesehen.
- Es wird eine Essatmosphäre geschaffen, die es Kindern in einem angenehmen und sicheren Umfeld ermöglicht, ein gesundheitsförderliches und genussvolles Essverhalten zu entwickeln.
- Pädagogische Fachkräfte sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und begleiten die Esssituation professionell. Sie übertragen eigene Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder.
- Die Selbstständigkeit der Kinder beim Essen wird gefördert. Bevor eine pädagogische Fachkraft einem Kind das Essen zerkleinert, bittet sie das Kind um Erlaubnis. Die pädagogische Fachkraft unterstützt es, wenn die Kinder sich gegenseitig helfen.
- Die pädagogischen Fachkräfte ermuntern die Kinder zum Probieren, indem sie mit ihnen über Aussehen, Geschmack, Geruch, Herkunft etc. der angebotenen Lebensmittel sprechen. Lehnt ein Kind es ab, ein Lebensmittel zu probieren, so wird dies respektiert. Die pädagogische Fachkraft nimmt auch nonverbale Signale wahr und achtet sie.
- Die Kinder entscheiden selbst, ob, was und wie viel sie von den angebotenen Speisen essen möchten. Steht jedoch von bestimmten Speisenkomponenten nur eine begrenzte Menge zur Verfügung, z. B. für jedes Kind nur ein kleines Schnitzel, so wird dies mit den Kindern besprochen.

Ausnahme: Kinder mit kulturellen oder religiösen Ernährungsgeboten oder mit medizinisch begründetem Ernährungsbedarf sind evtl. in ihrer Entscheidungsfreiheit bezüglich der Lebensmittelauswahl und ggf. der Portionsgrößen eingeschränkt.

- Die Kinder dürfen sich selber ihre Speisen portionieren. Dabei lernen sie erst allmählich abzuschätzen, welche Mengen zum Sattwerden ausreichend sind, und die Portionen können am Anfang zu groß ausfallen. Die pädagogischen Fachkräfte beraten die Kinder wenn nötig, ohne deren Wunsch nach Selbstständigkeit zu behindern.
- Der Teller muss nicht leer gegessen werden, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.
- Essen wird nicht zu pädagogischen Zwecken eingesetzt. Mit Essen wird nicht belohnt und nicht bestraft. Der Nachtisch wird nicht an Bedingungen geknüpft. Jedes Kind bekommt seine Portion, unabhängig davon, ob es das Hauptgericht gegessen hat, da der Nachtisch fester Bestandteil der Mahlzeit ist.
- Kinder werden in die Planung und Gestaltung der Mahlzeiten mit einbezogen, beispielsweise durch ein wöchentliches Wunschessen, und können so vielfältige Lernerfahrungen machen.
- Die Kinder haben die Möglichkeit, mit einem kindgerechten Bewertungsschema, z. B. mit verschiedenfarbigen Punkten oder Smileys, ihre Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern.

3.4 Weitere Maßnahmen zur (Ernährungs-) Bildung

Kinder können über die Mahlzeiten hinaus in der Kindertageseinrichtung rund um das Thema Essen und Trinken praktische Erfahrungen machen, z. B. durch:

- Mitwirken bei der Zubereitung einfacher Gerichte
- Mithelfen beim Tischdecken und Dekorieren
- Hilfe beim Transport des Essens aus der Küche
- spielerisches Entdecken von Lebensmitteln entsprechend des Entwicklungsstandes, ohne dass die pädagogischen Mitarbeiter*innen den wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln aus dem Blick verlieren und diesen auch vermitteln
- Mitarbeit im Garten
- Ausflüge auf Bauernhöfe, Wochenmärkte etc., um die Zusammenhänge zwischen Natur und Nahrung entdecken können
- Erlernen von Hygiene und Sicherheit z. B. beim Zubereiten von Speisen
- Übungen, die die Feinmotorik trainieren (selber essen, schneiden, portionieren...)
- Übungen, die die Sinne ansprechen (Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen, Hören)
- Stärken der sozialen Kompetenzen während der Mahlzeiten (z. B. gegenseitige Hilfestellung, Teilen, Warten etc.)
- Erweiterung des Sprachschatzes

Auch durch Spiele, Bücher, Basteln, Aktionen in Kooperation mit der Küche, z. B. Kürbis- oder Kartoffelwochen, Besuche der »Zahnfee« etc., können Kinder viel über Essen und Trinken lernen.



Qualitätsstandards zur weiteren Ernährungsbildung im Alltag

- Die Kinder werden altersentsprechend in die Planung, Vorbereitung und Gestaltung der Mahlzeiten mit einbezogen (z. B. Tisch decken, Essen aus der Küche holen, Wunschessen, ...).
- Darüber hinaus gibt es regelmäßige Angebote und immer wieder mal Projekte, die Kindern weitere praktische Erfahrungen mit Lebensmitteln und das Erkennen von Zusammenhängen ermöglichen. Beispiele dafür sind Ausflüge auf den Wochenmarkt oder Bauernhof, gemeinsame Zubereitung einfacher Speisen (Obstsalat, Quarkspeise, Kürbissuppe, Kekse backen usw.), gemeinsame Aktionen mit den Küchenbeschäftigten zu bestimmten Lebensmitteln wie z. B. eine »Kartoffelwoche«, Sinnesschulungen etc.

Die Verpflegung von Kindern im 1. Lebensjahr

Säuglinge und Kleinkinder unter 3 Jahren benötigen eine umfassende intensive Betreuung in der Einrichtung. Dies betrifft auch die Mahlzeiten. Die Verpflegung im 1. Lebensjahr wird anhand des Ernährungsplans des FKE gestaltet und unterscheidet sich deutlich vom allgemeinen Speiseplan (70). Die Ernährung mit Muttermilch, Säuglingsmilch und Beikost wird individuell an den Zeitplan des Kindes angepasst und ist somit abgekoppelt von den regulären zeitlichen Abläufen in der Kindertageseinrichtung. So sind beispielsweise für Säuglinge ab dem 5.-6. Monat, die noch die Flasche und bereits Brei bekommen, bis zu 5 Füttersituationen am Tag nötig. Beginnen die Kinder selbstständig zu essen, benötigen sie ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und individueller Hilfestellung. Die Bereitstellung der Milch- und Breimahlzeiten und die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten im 1. Lebensjahr sind daher mit zusätzlichen Aufgaben für das hauswirtschaftliche und pädagogische Personal verbunden.

4.1 Der Ernährungsplan im 1. Lebensjahr

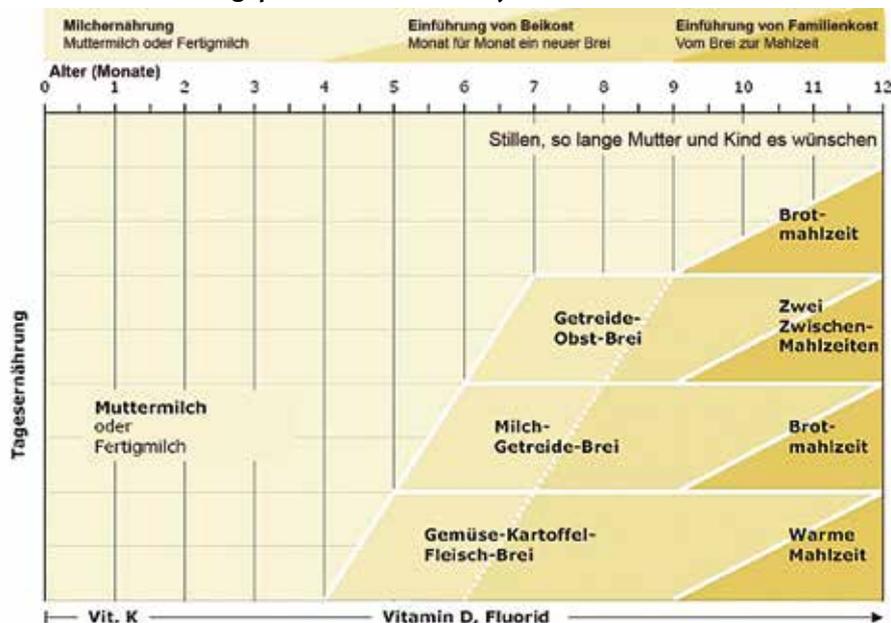
Bei der Ernährung im 1. Lebensjahr sind die besonderen Bedürfnisse von Säuglingen wie z. B. der relativ hohe Energiebedarf, die physiologische und motorische Entwicklung sowie die erst allmähliche Reifung des Verdauungssystems, der Immunabwehr und der Nierenfunktion, zu beachten (71).

Der Ernährungsplan im 1. Lebensjahr wird in 3 Hauptphasen eingeteilt:

- ausschließliche Milchernährung in den ersten 4-6 Monaten
- Einführung von Beikost ab dem 5.-7. Monat
- Einführung von Familienkost ca. ab dem 10. Monat

Der »Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr« des FKE hat sich seit vielen Jahren bewährt und beruht auf den DACH-Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (16).

Abb. 6: Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Quelle: Kersting M. (2021) (72)

4.2 Die Ernährung in den ersten 4-6 Lebensmonaten

Die Ernährung mit Muttermilch

Während der ersten Lebensmonate benötigt ein Säugling keine weiteren Lebensmittel als Muttermilch. Ausschließliches Stillen in den ersten 4–6 Lebensmonaten wird weltweit einhellig empfohlen. Danach kann bei altersgemäßer Einführung von Beikost so lange teilgestillt werden, wie Mutter und Kind dies wünschen (71).

Müttern ist es zu ermöglichen, ihre Kinder auch im Rahmen der Betreuung in einer Tageseinrichtung zu stillen oder abgepumpte Muttermilch in die Einrichtung mitzubringen. Um das Risiko einer Vermehrung unerwünschter Keime in der abgepumpten Muttermilch zu minimieren, müssen sowohl die Mütter bzw. Eltern zu Hause als auch die Mitarbeiter*innen in den Kindertageseinrichtungen auf sorgfältige Hygiene achten.¹⁹



Qualitätsstandards für die Ernährung mit Muttermilch in den Kindertageseinrichtungen der BEK

- Die Versorgung von Kindern mit Muttermilch wird grundsätzlich ermöglicht.
- Mütter können ihr Kind vor Ort in der Einrichtung stillen. Sie finden hier einen ruhigen, dafür geeigneten Raum oder Stillplatz vor.
- Mütter können abgepumpte Muttermilch für ihr Kind mitbringen. Über den hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch werden Eltern in mündlicher und schriftlicher Form in einem Vorgespräch informiert. Die Einrichtungsleitung lässt sich das Gespräch schriftlich bestätigen. Ein Vordruck dafür findet sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (5).
- In der Kindertageseinrichtung wird die Muttermilch entsprechend den Anforderungen für den hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch gelagert, aufgewärmt und an das Kind verfüttert.

¹⁹ Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat 2 Informationsblätter für die Eltern und für die Kindertageseinrichtung zum Thema »Umgang mit Muttermilch in der Kindertageseinrichtung« herausgebracht (73, 74).

Die Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung

Geeignete Produkte

Für Säuglinge, die nicht oder nicht voll gestillt werden, stehen qualitativ hochwertige industrielle Muttermilchersatzprodukte zur Verfügung. Sie unterliegen den Richtlinien der EU über Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung und der Diätverordnung im deutschen Recht. Für das gesamte 1. Lebensjahr sind Säuglingsanfangsnahrungen mit der Silbe »Pre«- oder der Ziffer »1« empfehlenswert. Für Kinder mit einem hohen Allergierisiko oder mit bereits vorhandener Allergie sind Spezialprodukte verfügbar (75).

Folgenahrung (2-Nahrung) soll frühestens mit Beginn der Beikost gegeben werden (71).²⁰

Nicht geeignete Produkte

Reine Kuhmilch (Trinkmilch) ist für Säuglinge ungeeignet. Wichtige Inhaltsstoffe wie Eisen und Jod sind in Kuhmilch nicht in ausreichender Menge enthalten, werden aber industriell hergestellter Säuglingsmilch zugesetzt. Auch die »klassische« Milchflasche, also eine aus verdünnter Kuhmilch selbst hergestellte Flaschennahrung, ist aus ernährungsphysiologischen und hygienischen Gründen nicht für die Säuglingsernährung geeignet. Gleiches gilt, wenn statt Kuhmilch verdünnte Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch verwendet wird.

Ebenso sind milchähnliche pflanzliche Produkte, z. B. Sojadrink, Mandeldrink, Reisdink etc., für die Säuglingsernährung ungeeignet (61).

²⁰ Siehe Anhang Pkt. 7: Informationen zu industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrungen.

Trinkmenge, Zubereitung und Temperatur von Säuglingsnahrung

Der Appetit von Säuglingen kann von Tag zu Tag schwanken. Die auf den Verpackungen angegebenen Richtwerte für die Anzahl und Menge von Flaschenmahlzeiten sind daher nicht verbindlich. Flaschenernährte Kinder werden in den ersten 4-6 Lebensmonaten wie gestillte Kinder nach Bedarf gefüttert (71).

Bei der Zubereitung der Fläschchen sind die Anleitung und die Dosierungsempfehlungen für das Pulver auf der Verpackung strikt einzuhalten. Fläschchen werden grundsätzlich frisch zubereitet. Die Kindertageseinrichtungen informieren sich im Vorfeld beim Gesundheitsamt oder beim zuständigen Wasserversorger über die Qualität des Trinkwassers.

Das Wasser für die Zubereitung muss frisch aus der Leitung entnommen werden, Stagnationswasser («Standwasser»), welches über 4 Stunden oder länger (beispielsweise über Nacht) in der Hausleitung gestanden hat, ist nicht geeignet. Ist das Leitungswasser nicht geeignet, wird abgepacktes, für die Säuglingsernährung geeignetes Wasser verwendet (76).

Das Wasser wird abgekocht und dann heruntergekühlt. Es soll beim Anschütteln der Säuglingsnahrung lauwarm, maximal 40° C, sein (Handgelenkprobe). Da sich in fertiger Säuglingsnahrung schnell Bakterien vermehren können, werden Flaschen nicht auf Vorrat zubereitet.

Trinkflaschen und Sauger sind nach jedem Gebrauch gründlich zu reinigen.²¹

²¹Siehe Anhang Pkt. 8: Hygiene im Umgang mit Flaschennahrung für Säuglinge.

Getränke in den ersten 4-6 Lebensmonaten

In den ersten 4-6 Lebensmonaten benötigt ein gesunder Säugling nur Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung. Nur bei starkem Schwitzen, z. B. an heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall, benötigt er zusätzlich etwas Flüssigkeit, am besten in Form von abgekochtem Wasser. Möglich ist auch die Gabe von dünnem, für die Säuglingsernährung geeignetem, ungesüßtem Tee. (Siehe auch Kapitel 4.3 »Ernährung ab dem 5.-7. Lebensmonat« und Tabelle 7: »Lebensmittelauswahl für die Beikost«.)



Qualitätsstandards für die Ernährung nicht oder nicht voll gestillter Säuglinge

- In den ersten 4-6 Lebensmonaten erhalten Säuglinge ausschließlich Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilch oder auch beides.
- Hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter*innen kennen die wesentlichen Unterschiede zwischen industrieller Anfangsnahrung (Pre und 1) und Folgenahrung (2 und 3).²⁰
- Die Empfehlungen der Hersteller für die Zubereitung der Säuglingsnahrung werden genau befolgt.
- Die Vorgaben für den hygienischen Umgang mit Säuglingsmilchnahrung sowie für die Reinigung und Sterilisation von Trinkflaschen, Saugern und weiteren benötigten Utensilien werden strikt eingehalten.
- Vor dem Füttern wird die Temperatur der Nahrung überprüft. Säuglingsnahrung soll lauwarm bis max. 40° C warm sein.
- In den ersten 4 Monaten erhalten Säuglinge keinerlei Beikost, keine Schmelzflocken, kein Fruchtmus, keinen Saft und keinen Brei. In Ausnahmefällen erhalten die Kinder etwas zusätzliche Flüssigkeit, am besten abgekochtes Wasser.

Die Gestaltung der Flaschenmahlzeit

Da ein Säugling in den ersten Monaten noch kein Zeitgefühl hat und nicht in der Lage ist, längere Nahrungspausen durchzustehen, wird gefüttert, sobald ein Säugling Hungersignale zeigt. Signalisiert ein Kind, dass es satt ist, beispielsweise durch Wegdrehen des Kopfes, wird die Mahlzeit beendet (77).

Abb. 7: Hunger- und Sättigungssignale von Säuglingen

Zeichen von Hunger	Zeichen von Sättigung
Das Kind schreit laut und weint.	Das Kind stoppt mit dem Saugen und lässt den Sauger mit den Lippen los.
Das Kind wendet sich zu.	Das Kind wendet sich ab.
Das Kind öffnet den Mund weit.	Das Kind zeigt muskuläre Entspannung, wird schwerer im Arm.
Das Kind zeigt Suchbewegungen mit dem Mund	Das Kind lächelt.
Das Kind steckt sich die Faust in den Mund.	Das Kind hat den Mund locker geschlossen.
Das Kind leckt sich die Lippen, macht schmatzende Geräusche mit den Lippen, schmatzt an den Fingern.	

Quelle: Gutknecht D, Höhn K (2017) (13)

Dauer und Anzahl der Mahlzeiten bestimmt das Kind. Im Allgemeinen schafft ein Säugling seine Flasche in etwa 10-20 Minuten, Abweichungen sind möglich. Die Trinkmengen können individuell sehr unterschiedlich sein und verteilen sich je nach Alter des Kindes auf etwa 4-6 Mahlzeiten.

Die pädagogische Fachkraft nimmt zum Füttern eine bequeme, dem Kind zugewandte Sitzhaltung ein und hält den Säugling im Arm.

Beim Füttern wird die Flasche leicht schräg gehalten. Das Saugerloch sollte nicht zu groß sein, damit das Kind nicht zu schnell und zu hastig trinkt und dabei zu viel Luft schluckt. Aus einer »über Kopf« gehaltenen Flasche sollte ca. ein Tropfen Milch-nahrung pro Sekunde heraustropfen (77, 78).

Während der Flaschenmahlzeit soll der Säugling die Hände frei haben, um selber nach der Flasche greifen zu können. Auch wenn ein Säugling die Flasche selber halten kann, wird er zum Füttern auf den Schoß genommen, da der Körperkontakt beim Füttern für Säuglinge sehr wichtig ist.

Die Mahlzeit wird in ruhiger Atmosphäre und möglichst ohne Ablenkung von außen verabreicht. Die pädagogische Fachkraft hält dabei Augenkontakt mit dem Säugling (77, 78).

Die Milchflasche wird Säuglingen grundsätzlich nicht zur »Selbstbedienung« überlassen, da ständiges Dauernuckeln Karies an den Milchzähnen mit Gefahr einer Schädigung der späteren bleibenden Zähne verursachen kann (79).



Qualitätsstandards für die Gestaltung der Flaschenmahlzeit

- Gesunde Säuglinge werden nach Bedarf gefüttert.
- Die pädagogische Fachkraft kennt die Hunger- und Sättigungssignale des Säuglings und achtet sie.
- Der/Die pädagogische Mitarbeiter*in füttert den Säugling ruhig und geduldig und sorgt für eine weitgehend störungsfreie Atmosphäre.
- Während des Fütterns achtet die pädagogische Fachkraft auf Körperkontakt und hält Augenkontakt zum Säugling.
- Während der Mahlzeit werden regelmäßige Pausen für ein Bäuerchen eingelegt. Nach Beendigung der Mahlzeit oder bei Bedarf auch zwischendurch wird der Säugling für ein Bäuerchen an die Schulter gelegt, damit die beim Trinken geschluckte Luft entweichen kann.
- Die Milchflasche wird Säuglingen nicht zur »Selbstbedienung« überlassen.

4.3 Die Ernährung ab dem 5.-7. Lebensmonat

Etwa ab dem 5.-6. Lebensmonat deckt eine ausschließliche Ernährung mit Mutter- und/oder Säuglingsmilch den steigenden Energie- und Nährstoffbedarf nicht mehr und die Kinder werden häufig nicht mehr ausreichend satt.

Die Beikost gleicht den Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen aus und ergänzt die Ernährung mit Mutter- oder Säuglingsmilch. Neben einer höheren Energiezufuhr sind die Beikost-Breie auch hinsichtlich des höheren Bedarfs des Kindes an Eisen, Zink, Eiweiß und Vitamin B6 wichtig für eine ausreichende Versorgung (79).

Das FKE hat lebensmittelbasierte Empfehlungen für die Zusammensetzung der Beikostmahlzeiten und für jeden Brei eine Basisrezeptur entwickelt (80).²² Frühestens mit dem Ende des 5., spätestens ab Beginn des 7. Lebensmonats wird mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei begonnen. Aufgrund der guten Bioverfügbarkeit von Eisen und Zink aus Fleisch, sollte es mindestens 5x in der Woche einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei geben. Sind alle Breie eingeführt, kann (fettreicher) Seefisch 1-2x in der Woche den Fleischanteil im Kartoffel-Gemüse-Fleisch-Brei ersetzen, um die Versorgung mit wertvollen Fettsäuren zu verbessern (70).

Jeweils etwa einen Monat später werden 2 weitere Milchmahlzeiten durch Breie ersetzt. Das ist in der Regel zunächst der Milch-Getreide-Brei, der vor allem für eine ausreichende Mineralstoffversorgung, besonders mit Calcium, erforderlich ist. Als letzter Brei wird ein Getreide-Obst-Brei ohne Milch für die bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen in den Speiseplan des Kindes aufgenommen. Grundsätzlich können die beiden Getreidebreie auch in umgekehrter Reihenfolge eingeführt werden.

Neue Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Fleisch oder Getreide werden in Absprache mit den Eltern zunächst einzeln und mit einigen Tagen Abstand eingeführt, um zu beobachten, ob ein Kind das neue Lebensmittel akzeptiert und verträgt.

Werden Breie selbstzubereitet, so ist darauf zu achten, dass die Zutaten den Empfehlungen für die Beikost des FKE entsprechen, frisch und schadstoffarm sind sowie hygienisch und nährstoffschonend verarbeitet werden. Die verwendeten Zutaten, beispielsweise die Gemüse- und Obstsorten, sollten variieren, um nach und nach die geschmackliche Vielfalt zu erhöhen (70).

Hinweis: Sowohl dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei als auch dem milchfreien Getreide-Obst-Brei sollen keine Milch oder Milchprodukte wie z. B. Sahne zugesetzt werden, um die Eisenaufnahme aus den weiteren Zutaten nicht zu behindern.

²²Siehe Anhang Pkt. 9: Basisrezepte für die Zubereitung von Beikost-Breien und Hinweise für die Auswahl von Fertigprodukten für die Beikost.

Lebensmittelauswahl für die Beikost

In den Kindertageseinrichtungen der BEK werden für die Beikost Lebensmittel eingesetzt, die bezogen auf Nährwerte und Herkunft eine hohe Qualität aufweisen und für die Ernährung kleiner Kinder geeignet sind.

Tab. 7: Qualität und Herkunft von Lebensmitteln für die Beikost

Herkunft	<ul style="list-style-type: none"> – Lebensmittel aus biologischer Erzeugung werden bevorzugt eingesetzt. Sie sind zu erkennen an dem EU-Bio-Siegel oder den Siegeln der unterschiedlichen Verbände (25). (Siehe auch Kapitel 2.2 »Kriterien für eine nachhaltige Verpflegung in Kindertageseinrichtungen«.)
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> – Vorzugsweise wird saisonale Frischware aus regionalem Anbau eingesetzt. – Geeignet sind leicht verdauliche und nitratarme Gemüsesorten wie z. B. Möhren, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi. – Auch Tiefkühlgemüse ohne Zusätze von Gewürzen, Rahm etc. ist geeignet. – Nitratreiche Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Rote Bete und andere werden nicht eingesetzt. Ausnahme: Spezielle Gemüsegläschen für die Beikost.
Obst	<ul style="list-style-type: none"> – Vorzugsweise wird saisonale Frischware aus regionalem Anbau verwendet. – Geeignet sind Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen. – Bananen werden aufgrund ihres süßen Geschmacks nicht täglich und nur gemischt mit weniger süßem Obst gegeben. – Geeignet ist auch gekochtes Tiefkühl Obst ohne Zusätze, beispielsweise für die Zubereitung von Obstmus. – Reine Obstbreie im Gläschen können als Zwischenmahlzeit oder Zutat im Getreide-Obst-Brei eingesetzt werden.
Obstsft	<ul style="list-style-type: none"> – Obstsft wird hauptsächlich als Zutat im Brei verwendet. – Geeignet sind Vitamin C-reicher Orangensaft oder säurearme Säfte mit Vitamin C-Zusatz (mindestens 40 mg Vitamin C pro 100 ml).
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> – Getreide kommt in Form von Flocken (Hafer-, Reis-, Dinkelflocken, speziell für die Säuglingsernährung hergestellte Hirseflocken etc.) oder Grieß zum Einsatz. – Vollkorngetreide ist zu bevorzugen. Das gilt auch für Instant-Flocken und Frischmilchbreie für Säuglinge. – Vollkornzwieback, Maiswaffeln etc. fördern die Entwicklung der Kau-bewegungen und können gegen Ende des 1. Lebensjahres als Zwischenmahlzeit gegeben werden. – Nudeln werden vorzugsweise als Vollkornprodukt und nicht öfter als 1x pro Woche anstelle von Kartoffeln eingesetzt. – Reis wird als weicher Parboiled- oder Vollkornreis und nur selten anstelle von Kartoffeln eingesetzt. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.) Spezielle Reisflocken für die Säuglingsernährung eignen sich für Getreidebreie. <p>Hinweis: Amaranth und Quinoa sind aufgrund unerwünschter Inhaltsstoffe, z. B. Gerbstoffe und Saponine, ungeeignet. Für Buchweizen wird ein erhöhtes allergenes Potential diskutiert. Produkte, die speziell für die Säuglingsernährung ausgelobt und streng kontrolliert werden, können verwendet werden (81).</p>
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> – Kartoffeln werden für die Beikost frisch zubereitet.
Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> – Geeignet sind magere Stücke von Rind, Schwein, Lamm, Kalb, Geflügel. – Das Fleisch stammt vorzugsweise aus kontrolliert biologischer Erzeugung bzw. artgerechter Tierhaltung von Betrieben aus der Region. – Auch Tiefkühlware oder püriertes Fleisch aus Gläschen ist geeignet.

Fisch	<ul style="list-style-type: none"> – Geeignet sind jodreiche Sorten wie Seelachs, Kabeljau, Scholle und Schellfisch oder als fettreicher Fisch Lachs. – Der Fisch darf keinerlei Gräten enthalten. – Fisch kann frisch oder als tiefgefrorene Rohware verwendet werden. – Bei der Auswahl der Fischarten wird auf qualitativ hochwertige Ware aus nicht überfischten Beständen geachtet. Dies ist an entsprechenden Gütesiegeln zu erkennen. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.) – Bei Lachs sollte Wildlachs bevorzugt werden. Zuchtlachs sollte ASC- oder bio-zertifiziert sein. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.) – Möglich ist auch die Verwendung eines Gläschens mit Fisch für die Säuglingsernährung.
Milch	<ul style="list-style-type: none"> – Geeignet ist pasteurisierte Trinkmilch, länger haltbare Milch (ESL) oder H-Milch mit einem Fettgehalt von 3,5 %. – Als Zutat im Milch-Getreidebrei eignet sich auch Naturjoghurt mit 3,5 % Fett (71). – Alternativ zu Milch oder Joghurt kann für den Milch-Getreide-Brei auch Säuglingsanfangsnahrung oder Folgenahrung verwendet werden (71).
Pflanzenöl	<ul style="list-style-type: none"> – Rapsöl ist für die Säuglingsernährung am besten geeignet. Es kann sowohl raffiniertes als auch natives Rapsöl in Bio-Qualität verwendet werden.
Fertige Beikostprodukte	<ul style="list-style-type: none"> – Es werden nur Produkte eingesetzt, die den im Anhang beschriebenen Qualitätsanforderungen entsprechen.²²
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> – Geeignet sind Trink- oder Mineralwasser. – Mineralwasser ist gekennzeichnet als »Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung«. – Trink- und Mineralwasser werden in den ersten 6 Lebensmonaten abgekocht. – Weiterhin geeignet sind nicht aromatisierte Kräutertees und säurearme Früchtetees. Zu bevorzugen sind spezielle Teebeutel für die Säuglingsernährung, da diese besonderen gesetzlichen Vorgaben unterliegen, nahezu schadstofffrei und ungesüßt sind. – Bei Kräutertees mit ätherischen Ölen oder mit Heilwirkung wie z. B. Kamille, Anis, Melisse oder Fenchel ist auf regelmäßige Abwechslung zu achten. – Tees werden dünn aufgebrüht und nicht gesüßt. Ein Beutel pro Kanne ist meist ausreichend. <p>Aus hygienischen Gründen den Tee immer mit kochendem Wasser aufbrühen, entsprechend der Packungsanweisung ziehen lassen und dann möglichst schnell auf Körpertemperatur herunterkühlen. Ein schnelleres Abkühlen kann durch Mischen mit abgekochtem kaltem Wasser erreicht werden (82).</p>

Quelle: Alexy U, Hilbig A (2016) (70)

Gut zu wissen:

Mahlzeitenverteilung

Im Ernährungsplan des FKE für das 1. Lebensjahr wird empfohlen, den ersten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag zu füttern. Nachmittags ist der Getreide-Obst-Brei vorgesehen und am Abend der Milch-Getreide-Brei. Es sind jedoch auch andere Zeiten möglich.

Zwischenmahlzeiten

Als Zwischenmahlzeit oder Nachtisch eignen sich reines Obst aus dem Gläschen oder weiches frisches Obst. Vollkornzwieback, Vollkornkekse oder Maiswaffeln, aber auch ein Stück Möhre oder Kohlrabi (nach Bedarf blanchiert) oder ein Stück Apfel regen zum Kauen an und sind gegen Ende des 1. Lebensjahres »für zwischendurch« geeignet.

Milch in der Beikost

In der Beikost werden Kuhmilch oder Naturjoghurt nur als Zutat im Milch-Getreide-Brei (ca. 200 ml) verwendet.

Kuhmilch wird noch nicht zum Trinken angeboten, Joghurt nicht als zusätzliche Zwischenmahlzeit oder zum Nachtisch.

Andere Milchprodukte, z. B. Quark, gehören nicht in die Beikost und sollten im 1. Lebensjahr auch nicht gegeben werden, da der im Vergleich zur Muttermilch höhere Eiweißgehalt die kindlichen Nieren belastet (83).

Erst wenn ein Kind gegen Ende des 1. Lebensjahres beginnt, aus der Tasse zu trinken, bekommt es Trinkmilch zu den Brotmahlzeiten.

Getränke in der Beikost

In den ersten 4-6 Monaten bekommt ein Säugling über Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ausreichend Flüssigkeit. Ausnahmen sind Perioden mit Fieber, Durchfall, großer Hitze etc. Erst ab dem dritten Brei ist eine regelmäßige zusätzliche Flüssigkeitszufuhr erforderlich. Dann bekommen die Kinder zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch immer etwas zu trinken angeboten (82).

Exkurs: Vegetarische Säuglingsernährung

Soll auf Wunsch der Eltern ein Kind ovo-lakto-vegetarisch ernährt werden, kann der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzt werden.²²

Damit das Eisen aus dem enthaltenen Gemüse und Getreide für den Körper besser verfügbar wird, ist es wichtig, dass der Brei Vitamin C aus Obst oder Obstsaft und/oder Gemüse enthält.

Milchzusätze sollten im vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei und im Getreide-Obst-Brei – sowohl selbstgekocht als auch aus dem Gläschen – nicht enthalten sein.

Eine vegane Säuglingsernährung wird zum jetzigen Zeitpunkt nicht von den Fachgesellschaften DGE und FKE empfohlen und in den Kindertageseinrichtungen der BEK nicht angeboten. Hintergrund ist das Risiko für einen Nährstoffmangel und damit verbundenen Gesundheitsgefahren (61, 65).

Selber kochen oder Gläschen?

Alle Breie werden im Handel auch als Fertigprodukte angeboten. Industriell hergestellte Beikost muss hohe gesetzliche Vorgaben, beispielsweise bezüglich der Anforderungen an die Hygiene sowie den Schadstoff- und Nitratgehalt, erfüllen (79). Zudem können fertig gekaufte Breie Zeit und Arbeit sparen (84).

Fertigprodukte für die Beikost sollen sich in der Zusammensetzung an den Rezepten des FKE für die Selbstzubereitung orientieren. Daher ist die Zusammensetzung sorgfältig zu prüfen (80).²²

- Die Anzahl an Zutaten sollte überschaubar sein.
- Kartoffel-Gemüse-Fleisch-Breie sollen weder Salz noch Gewürze enthalten.
- Im Milch-Getreidebrei sollen keine Zutaten wie Zucker oder andere Süßungsmittel, Kakao, Schokolade, Kekse, Nüsse, Gewürze oder Aromen enthalten sein.

Selbstzubereitete Breie kommen im Geschmack späteren selbstgekochten Mahlzeiten näher, was den Übergang zur Familienkost erleichtern kann.

Bekommen Säuglinge überwiegend fertig gekaufte Breie, können zur Vermeidung einer einseitigen Geschmacksprägung Produkte verschiedener Hersteller verwendet werden. Auch ein Wechsel zwischen selbstgekochten und gekauften Breien kann sich vorteilhaft auf die spätere Akzeptanz von Lebensmitteln auswirken.

Trinken oder Löffeln?

Breie sollen vom Löffel gegessen, festere Lebensmittel mit der Hand erkundet werden, begleitet durch Eltern oder andere Betreuungspersonen. Trinkmahlzeiten oder Trinkbreie aus dem Quetschbeutel weisen häufig einen hohen Zucker- und Energiegehalt auf. Der regelmäßige Verzehr dieser Produkte ist mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Zahnschäden verbunden (85).

Diese Lebensmittel gehören nicht in die Beikost (86)

- Bienenhonig und Ahornsirup sind im 1. Lebensjahr nicht erlaubt. Sie können Clostridium botulinum-Bakterien enthalten, die sich bei Kindern, insbesondere in den ersten 6 Lebensmonaten, im Darm ansiedeln und dort ein gefährliches Gift bilden können. Für Honig als Zutat in industriell hergestellten Fertigprodukten für die Säuglingsernährung trifft das nicht zu, hier wird das Bakterium während des Herstellungsprozesses abgetötet.
- Zucker, Salz und Gewürze sind zu vermeiden. Säuglinge sollten zunächst den ursprünglichen Geschmack der Lebensmittel kennen lernen.
- Rohes und unverarbeitetes Getreide in Form von Frischkornbrei ist schwer verdaulich und kann mit Keimen belastet sein.
- Mandelmus wird in manchen Rezepten für Babybreie als Fettkomponente angegeben. Es hat jedoch eine ungünstigere Fettsäurezusammensetzung als Rapsöl und ist daher weniger empfehlenswert.
- Eier sind im Ernährungsplan des FKE für das 1. Lebensjahr nicht vorgesehen.

Darüber hinaus sind in der Beikost alle Lebensmittel tabu, die aus hygienischen Gründen in Kindertageseinrichtungen nicht angeboten werden. (Siehe Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.)

Hygiene im Umgang mit Beikost

Sowohl bei der Selbstzubereitung von Brei als auch bei der Verwendung von Gläsern ist die Einhaltung strikter Hygieneregeln erforderlich.²³

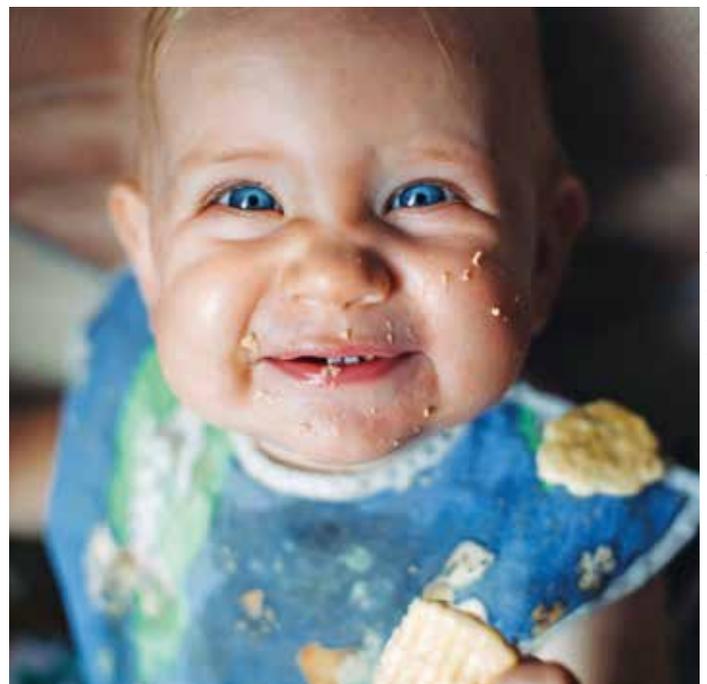
Frisch gekochte Breie werden nur am Tag der Zubereitung gefüttert. Sie werden in der Kindertageseinrichtung nicht auf Vorrat zubereitet und gelagert, auch nicht tiefgefroren und aufgetaut. Reste werden entsorgt.

Beim Einsatz von Beikost aus Gläsern werden täglich frische, original verschlossene Gläser verwendet und der Brei auf ca. 37° C erwärmt. Angebrochene Produkte werden entsorgt (87, 88).²⁴

Ausnahme: Bleiben Reste von Obstmus in einem Gläschen übrig, so werden diese im Kühlschrank bei max. 5° C gelagert, sofern nicht direkt aus dem Gläschen gefüttert wurde. Diese Reste sind innerhalb von 2 Tagen zu verbrauchen.

²³Siehe Anhang Pkt. 10: Hygiene im Umgang mit Beikost.

²⁴Insbesondere das Erwärmen von am Vortag gekochtem, im Kühlschrank aufbewahrtem Brei, oder von aufgetautem Brei oder von Breiresten in Gläsern vom Vortag ist in der Kindertageseinrichtung problematisch: Um evtl. enthaltene Keime abzutöten, muss der Brei auf mindestens 72 °C für mindestens 2 Minuten erhitzt werden. Dies geht mit erheblichen Vitaminverlusten einher.





Qualitätsstandards für die Einführung, Lebensmittelauswahl und Zubereitung von Beikost

- Mit der Einführung von Beikost wird nicht vor dem 5. Lebensmonat und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats begonnen.
- Der konkrete Zeitpunkt für die Einführung von Beikost wird individuell und in enger Absprache mit den Eltern festgelegt.
- Einrichtungsleitung, Küchenleitung und Eltern entscheiden gemeinsam, ob die Beikost frisch zubereitet oder auf geeignete Fertigprodukte zurückgegriffen wird. Auch eine Kombination beider Varianten ist möglich.
- Das Aufstellen eines Ernährungsplans und die Auswahl der Lebensmittel erfolgen in enger Absprache mit den Eltern.
- Bei der Zubereitung frischer Breie, aber auch bei der Bewertung und Auswahl von Fertigprodukten werden die Basisrezepte des FKE zugrunde gelegt.²²
- Die Lebensmittel für die Beikost werden entsprechend den aktuellen Empfehlungen ausgewählt (siehe Tab. 7).
- Beim Umgang mit selbstgekochten Breien und Gläschenkost wird sorgfältig auf die Einhaltung der Hygienevorschriften geachtet.²¹
- Mit Einführung der Beikost achten die pädagogischen Fachkräfte darauf, dass die Kinder zwischendurch und zu jeder Breimahlzeit etwas zu trinken angeboten bekommen.

Die Gestaltung der Mahlzeitsituation in der Beikostphase

Bei der Entscheidung, wann ein Kind Beikost benötigt, sind neben dem Wachstum die motorischen Fähigkeiten sowie die Bereitschaft, sich von Brust oder Flasche zu trennen und neue Lebensmittel und Speisen kennenzulernen, zu berücksichtigen.

Hinweise für den richtigen Zeitpunkt für den Beginn mit Beikost sind:

- Das Kind kann mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf selbstständig halten.
- Das Kind zeigt Interesse für das, was andere essen.
- Es bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder öffnet ihn, wenn mit dem Löffel seine Wange berührt wird.
- Das Kind zeigt keinen Saugreflex mehr.
- Die Zunge schiebt den Brei nicht mehr automatisch aus dem Mund heraus (Überwindung des Zungenstreckreflexes).
- Das Kind kann sich eigenständig Dinge in den Mund stecken.
- Das Kind kann durch Wegdrehen des Kopfes zeigen, dass es satt ist (84).

Füttern von Kindern mit Beikost

Der Beginn des Fütterns mit Brei stellt einen wichtigen Schritt in der Entwicklung des Kindes dar. Da feste Kost und das Essen vom Löffel für das Kind neu und ungewohnt sind, ist es normal, dass es mit dem Breiessen nicht auf Anhieb klappt. Häufig isst ein Kind am Anfang nur wenige Löffel Brei (89).

Kinder müssen sich an den Geschmack ebenso wie an die unterschiedliche Beschaffenheit der Lebensmittel gewöhnen. Manche Kinder erkunden neue Lebensmittel mit den Fingern.

Lehnt ein Kind einen neuen Geschmack ab, so wird das akzeptiert. Zu einem anderen Zeitpunkt kann ein neuer Versuch unternommen werden (79).

Die Füttermahlzeiten sollten in einer angenehmen und liebevollen Atmosphäre stattfinden und den individuellen Bedürfnissen der Kinder entsprechen. Dies betrifft unter anderem die Raum- und Tischgestaltung, die Auswahl und Beschaffenheit der angebotenen Speisen oder auch den Wunsch der Kinder nach zunehmender Selbstständigkeit beim Essen (71).

Raum- und Tischgestaltung für »Ess-Anfänger«

Grundsätzlich gelten auch für Kinder unter 1 Jahr die in Kapitel 3 »Ernährungsbildung in der Kindertageseinrichtung« beschriebenen Empfehlungen und Qualitätsstandards für die Gestaltung der Essumgebung.

Für Kinder im 1. Lebensjahr sind folgende Aspekte zusätzlich zu berücksichtigen:

- Kleine Kinder können von der Esssituation zunächst überfordert sein und sind leicht abzulenken. Daher kann es hilfreich sein, einen eigenen Essbereich für die Kleinsten oder mehrere kleinere Tischgemeinschaften zu schaffen (90).
- Um beim Essen eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit zu vermeiden, sind Sitzgelegenheiten ohne Armlehnen günstig, z. B. Hocker. Stühle sollten nicht ganz eng an den Tisch geschoben werden. Hochstühle sind dann geeignet, wenn sich die Kleinkinder selbstständig hinsetzen oder aufstehen können (13).
- Um Kindern das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu geben, sollten die Abläufe während des Fütterns ritualisiert werden (79).
- Der erste Löffel ist klein und flach und besteht aus Silikon (weicher) oder Plastik. Bereits vor der ersten Mahlzeit können Kinder einen Löffel als Spielzeug in die Hand bekommen. Mit Beginn der Beikost wird er für die reguläre Nahrungsaufnahme eingesetzt und das Kind lernt, den Löffel als fremden Gegenstand im Mund zu akzeptieren (13).

Trinkgefäße: Oft wird mit etwa 6 Monaten begonnen, Kindern Getränke aus einem Becher oder Glas anzubieten. Der Zeitpunkt, wann Kinder lernen, aus offenen Gefäßen zu trinken, ist individuell unterschiedlich. Der Lernprozess kann sich über mehrere Monate erstrecken. Gut geeignet sind durchsichtige, dickwandige Gefäße, bei denen die Kinder den Füllstand erkennen können. Das Trinkgefäß sollte am Anfang bis zum Rand gefüllt sein, damit die Oberlippe sofort benetzt wird und das Kind den Mund öffnet.

Becher mit Trinklernaufsatz können den Übergang zum selbstständigen Trinken erleichtern. Jedoch wird beim Trinken aus Trinklernbechern der natürliche Schluckvorgang nicht trainiert. Wie auch Trinkflaschen, sollen Trinklernbecher Kindern nicht zur Selbstbedienung überlassen werden, um Dauernuckeln und damit die Gefahr von Zahnschäden und Kieferfehlstellungen zu vermeiden.

Trinklernbecher werden am besten nur vorübergehend und ergänzend zum Erlernen des Trinkens aus einem offenen Trinkgefäß eingesetzt (13, 91).

Hinweis: In Gemeinschaftseinrichtungen sind Trinkaufsätze aus Hygiene-Gründen problematisch, da sie nur schwer zu reinigen sind.

Die pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten in der Beikostphase

Die pädagogischen Fachkräfte unterstützen die Kinder individuell und achtsam beim Essenlernen. Die in Kapitel 3 beschriebenen Empfehlungen zum pädagogischen Handeln in der Esssituation gelten grundsätzlich für alle Kinder altersentsprechend. Darüber hinaus sollten beim Füttern einige Aspekte berücksichtigt werden:²⁵

- Die pädagogische Fachkraft nimmt eine dem Kind zugewandte Position ein und konzentriert sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel.
- Müssen mehrere Kinder gleichzeitig gefüttert werden, so achtet die pädagogische Fachkraft darauf, sich beim Anbieten des Essens dem jeweiligen Kind zuzuwenden. Eine pädagogische Fachkraft betreut möglichst nicht mehr als maximal 2 Kinder (79).
- Während des Fütterns achten die Erzieher*innen darauf, dass das Kind aktive Bereitschaft für das Essen zeigt. Hunger- und Sättigungssignale des Kindes werden wahrgenommen und geachtet.

²⁵ Hinweis:
Pädagogische Mitarbeiter*innen in der Betreuung von Kindern unter 1 Jahr kann es sensibilisieren, sich selber einmal in einer Übungssituation füttern zu lassen.

- Die pädagogische Fachkraft kommuniziert verbal und nonverbal während der Mahlzeit mit dem Kind, indem sie den Blickkontakt sucht, selber den Mund öffnet, wenn sie den gefüllten Löffel zum Mund des Kindes führt, mit dem Kind spricht etc.
- Ablenkungen, z.B. durch Spielzeug auf dem Tisch, werden vermieden.
- Beim Füttern wird die Selbstständigkeit des Kindes beim Essen gefördert, beispielsweise durch einen 2. Löffel, mit dem das Kind hantieren kann.
- Beendet das Kind die Mahlzeit frühzeitig oder möchte es nichts essen, dann genügen 1-2 Versuche, das Kind zum Essen zu ermutigen (71, 89).



Qualitätsstandards für die Raum- und Tischgestaltung und für die pädagogische Begleitung von Beikostmahlzeiten

- Wenn möglich, wird ein eigener Essbereich für die Kinder im Alter von unter 1 Jahr eingerichtet.
- Raum- und Tischgestaltung entsprechen den ergonomischen Anforderungen für Kleinkinder und schränken deren Bewegungsfreiheit nicht ein.
- Ess- und Trinkutensilien sind zum Füttern von Kleinkindern und zur Förderung der Selbstständigkeit der Kinder beim Essen und Trinken geeignet.
- Beim Füttern wird die Selbstständigkeit der Kinder beim Essen gefördert.
- Die pädagogische Fachkraft sorgt für eine ruhige Atmosphäre und einen ausreichenden Zeitrahmen für die Mahlzeit.
- Die Füttersituation wird von wiederkehrenden Ritualen begleitet.
- Die pädagogische Fachkraft ist dem Kind während der Mahlzeit stets zugewandt und kommuniziert verbal und nonverbal mit dem Kind.
- Die pädagogische Fachkraft vertraut auf die Fähigkeit der Kinder, Hunger und Sättigung zu spüren und achtet deren sprachlichen und nicht sprachlichen Signale.

4.4 Übergang von der Beikost zur Normalkost

Etwa um den 10.-12. Lebensmonat herum, geht in Absprache mit den Eltern die Ernährung allmählich in die »Normalkost« (Familienkost/Gemeinschaftskost) über. Die Kinder essen zunehmend festere Nahrung und zeigen immer mehr Interesse an anderen Lebensmitteln. Wie bei der Beikost hängt es vom individuellen Entwicklungsstand eines Kindes ab, wie viel Zeit es braucht, um sich an die neuen Mahlzeiten zu gewöhnen (79).

Lebensmittelauswahl für den Übergang

Gegen Ende des 1. Lebensjahres können gesunde Kinder nahezu alle Lebensmittel essen. Ein vielfältiges Angebot an Lebensmitteln kann die Gewöhnung an neue Geschmäcker fördern und ermöglicht den Kindern, ihren Speiseplan nach und nach zu erweitern. Nur einige wenige Lebensmittel müssen jetzt noch vermieden werden. Die Qualität der Lebensmittel entspricht den Empfehlungen für die »normale« Verpflegung in der Kindertageseinrichtung. (Siehe Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl.«) Die Mittagsmahlzeiten werden nach den Vorgaben der »Bremer Checkliste« zusammengestellt.

Für die Übergangskost sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden (92):

- Anstelle von Brei bekommen die Kinder mundgerechte Stücke wie Vollkornbrot, Brötchen, weiches rohes Obst und Gemüse, Kartoffeln und Fleisch.
- Falls erforderlich und wenn das Kind dies akzeptiert/wünscht, werden die Lebensmittel bzw. Speisen im Beisein des Kindes auf dem Teller grob mit einer Gabel zerdrückt. Die Speisen werden nicht vorab in der Küche püriert. Weiche Stücke können auch mit wenigen Zähnen zerkleinert oder am Gaumen zerdrückt werden. Dies fördert die Kaubewegungen und stärkt die Mundmuskulatur (79).

- Vollkornprodukte bestehen aus fein gemahlenem Getreide und haben eine weiche Kruste.
- Mit Brotstückchen, die nur mit Butter oder Margarine bestrichen sind, können Kinder sich an den puren Brotgeschmack gewöhnen.
- Kinder akzeptieren verschiedene Obst- und Gemüsesorten meist am besten in etwas größeren noch eher weichen Stücken, die sie in die Hand nehmen und von denen sie selber abbeißen können.
- Die Speisen sind weiterhin nur wenig gewürzt. In der Küche können ggf. die Portionen für die Kleinsten vor dem Würzen des Essens beiseite gestellt werden.
- Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch wird den Kindern etwas zu trinken angeboten, am besten Trinkwasser oder stilles Mineralwasser oder ungesüßter Kräuter- bzw. Früchtetee. Frisches Trinkwasser und Mineralwasser müssen i. d. R. nach dem vollendeten 6. Lebensmonat nicht mehr abgekocht werden.

Was Kinder im 1. Lebensjahr noch nicht essen sollten (79):

- Harte, kleine Lebensmittel wie z. B. Erdnüsse, ganze Nüsse, Sonnenblumenkerne, kleine Weintrauben, Heidel- und Johannisbeeren, Apfelstücke mit Schale, harte Möhrenstücke oder körniger Reis etc., an denen kleine Kinder sich leicht verschlucken können.
- Hygienisch problematische Lebensmittel wie z. B. rohe tierische Lebensmittel. (Siehe in Kapitel 2.3: »Lebensmittel, die aus hygienischen Gründen in Kindertageseinrichtungen nicht angeboten werden«.)
- Stark gewürzte und gesalzene Speisen.
- Stark Gebratenes und Frittiertes.
- Schwer kaubare Lebensmittel, z. B. festes Fleisch oder trockenes Fleisch, Fleisch mit Knochen, Knorpeln oder Sehnen, harte Möhrenstücke, harte Brotrinde etc.

Was schrittweise in kleinen Mengen eingeführt werden kann (79):

- Blähende Gemüsesorten wie z. B. Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Knoblauch etc.

Was noch zu beachten ist:

- Spinat, Mangold oder auch Rote Bete weisen einen hohen Nitratgehalt auf. Sie sollten nicht täglich angeboten werden und ausschließlich aus biologischem Anbau kommen. Speisen mit nitratreichen Gemüsesorten dürfen nicht warmgehalten werden. Sie werden den Kindern nach ausreichendem Erhitzen sofort zum Verzehr angeboten. Reste werden entsorgt.



Qualitätsstandards für die Lebensmittelauswahl in der Übergangsphase zur Gemeinschaftskost

- Die Lebensmittel für den Übergang werden in Absprache mit den Eltern entsprechend den beschriebenen Empfehlungen ausgewählt.
- Durch ein breit gefächertes Angebot wird es Kindern ermöglicht, Erfahrungen mit neuen Lebensmitteln zu machen.
- Die Lebensmittel werden nicht mehr in der Küche püriert, sondern im Beisein der Kinder mit einer Gabel grob zerkleinert.
- Kuhmilch als Trinkmilch wird nur aus der Tasse angeboten.

Pädagogische Begleitung der Mahlzeiten in der Übergangsphase

Nach der Beikostphase kennen Kinder zunächst nur wenige Lebensmittel. Häufig dauert es einige Zeit, bis ein Kind eine neue Speise akzeptiert. Daher sollten neue Lebensmittel und Speisen, auch wenn sie zunächst nicht angenommen werden, immer wieder angeboten werden. Dies geschieht freundlich und ohne Zwang zum Probieren. Werden die Speisen den Kindern allmählich vertrauter, auch weil die anderen Kinder (und Erwachsenen) sie mit Appetit verzehren, akzeptieren sie sie meist mit der Zeit (93).

Ein schön gedeckter Tisch, eine entspannte und ruhige Atmosphäre und ausreichend Zeit tragen dazu bei, dass die Mahlzeiten den Kindern als positive Erfahrung im Gedächtnis bleiben. Kinder wollen in der Übergangsphase vor allem selber essen und auch mit den Händen experimentieren. Dies wird von den pädagogischen Fachkräften unterstützt. Bei den Mahlzeiten sind Ablenkungen zu vermeiden. Kinder werden nicht mit Tricks zum Essen animiert und nicht zum Essen gedrängt (71).

Hinweis: Die Mahlzeit als soziales Miteinander hat bei kleinen Kindern noch keine große Bedeutung. Ihnen geht es zunächst um das Befriedigen der eigenen Grundbedürfnisse wie Hunger und Durst. Vor einem gefüllten Teller abzuwarten, bis alle Kinder ihr Essen haben oder am Ende der Mahlzeit abzuwarten, bis alle Kinder fertig sind, stellt meist noch eine Überforderung dar (90).

»Ankerlebensmittel« für die Kleinsten

Insbesondere in der Eingewöhnungsphase und für Kinder aus anderen Kulturkreisen kommt es in der Kindertageseinrichtung zu Begegnungen mit einer Vielzahl an unbekanntem Speisen. Das kann zu großer Anspannung und Stress bei Kindern führen. »Ankerlebensmittel« werden dann gereicht, wenn ein (Klein-) Kind in einer Situation der Überforderung unter den angebotenen Speisen nichts findet, was ihm schmeckt, aber deutlich Hunger zeigt. Mit dem Angebot eines »Ankerlebensmittels« soll verhindert werden, dass das Kind nichts oder nur sehr wenig isst und auch später nicht zur Ruhe kommt. »Ankerlebensmittel« sind dem Kind vertraute Lebensmittel für »schwierige Momente«, z. B. Banane, Zwieback, Knäckebrötchen etc. Sie sind für jedes Kind individuell und von den Eltern zu erfragen.

Aber: Es bedarf einer sorgfältigen Abwägung der pädagogischen Fachkraft, ob in einer bestimmten Situation ein »Ankerlebensmittel« erforderlich ist. Denn es besteht das Risiko, dass ein Kind immer wieder seinen Zwieback einfordert und das Essensangebot nicht annimmt (13, 79).

Die Qualitätsstandards für die Raum- und Tischgestaltung, den Zeitrahmen und die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten werden in Kapitel 3 »Ernährungsbildung für Kinder in der Kindertageseinrichtung« beschrieben. Diese sind auch auf die Begleitung der Mahlzeiten von Kindern gegen Ende des 1. Lebensjahres anzuwenden. Speziell für die Übergangsphase sollen folgende Qualitätsstandards hervorgehoben werden:



Qualitätsstandards für die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten in der Übergangsphase

- Gegen Ende des 1. Lebensjahres wird allmählich mit dem Übergang zur Normalkost begonnen. Der Zeitpunkt wird gemeinsam mit den Eltern entsprechend des Entwicklungsstandes des Kindes festgelegt.
- Rituale aus der Füttersituation werden weitergeführt. Die Kinder werden beim Essen zunehmend in die Gesamtgruppe integriert.
- Die pädagogischen Fachkräfte unterstützen die Kinder in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit beim Essen.
- Den Kindern wird ausreichend Zeit gegeben, sich an neue Speisen zu gewöhnen.
- Für Situationen der Überforderung, in denen ein Kind die angebotenen Speisen ablehnt, aber deutlich hungrig ist, hält die Kindertageseinrichtung so genannte »Ankerlebensmittel« bereit.
- In der Übergangsphase beginnen Kinder mit dem Essen, wenn der Teller vor ihnen gefüllt ist. Haben sie ihre Mahlzeit beendet, dürfen sie den Tisch verlassen. Wenn möglich, kann bereits mit der Vorbereitung auf den Mittagsschlaf begonnen werden.

Umgang mit besonderen Anforderungen an die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen

5.1

Verpflegung von Kindern mit besonderem, medizinisch begründetem Ernährungsbedarf

In den Kindertageseinrichtungen der BEK werden Kinder mit medizinisch begründeten Ernährungsvorschriften nach Möglichkeit mitverpflegt (14). Häufig vorkommende Erkrankungen, die mit besonderen Ernährungsanforderungen einhergehen, sind unter anderem

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie z. B.
 - Allergien gegen Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Schalenfrüchte (Nüsse), Erdnüsse etc.
 - Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption
 - Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- Atopische Dermatitis (Neurodermitis)
- Diabetes mellitus

Bereits im Aufnahmegespräch ist zu klären, ob besondere Ernährungsanforderungen für ein Kind vorliegen. (Siehe Kapitel 1.6 »Zusammenarbeit mit Eltern«.)

Folgende Informationen sind für die Betreuung eines Kindes mit besonderen Ernährungsanforderungen wichtig. Sie müssen für alle betreuenden und verantwortlichen Personen jederzeit zugänglich sein (14):

- Name des Kindes
- Gruppe, in der das Kind betreut wird, Ansprechpersonen (z. B. Gruppenleitung und stellvertretende Gruppenleitung)
- Erkrankung, Ursache der Unverträglichkeit (ärztliches Attest)
- Schwere der Symptome (Besteht die Gefahr einer allergischen Schockreaktion?)
- Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel/Lebensmittelinhaltsstoffe
- Auflistung von »Ersatz-Lebensmitteln«, die vertragen werden und in der Einrichtung deponiert werden können (z. B. milchfreies Knäckebrot)
- Telefonnummer einer Ansprechperson (z. B. Eltern)

Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist bei der Verpflegung von Kindern mit besonderen Ernährungsanforderungen besonders wichtig.

Eltern setzen die Ernährungsregeln in den meisten Fällen bereits zu Hause um. Sie wissen, was ihrem Kind schmeckt und wo ggf. bestimmte diätetische Produkte erhältlich sind. Möglicherweise können sie den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter*innen Informationsmaterialien und erprobte Rezepte zur Verfügung stellen und/oder gemeinsam mit den Küchenbeschäftigten den Speiseplan besprechen. Hilfreich ist auch die Bereitschaft von Eltern, ihrem Kind in Ausnahmefällen, beispielsweise bei personellen Engpässen in der Küche, das Essen von zu Hause mitzugeben. Eltern sind zudem darüber zu informieren, dass sie ihr Kind frühzeitig abmelden müssen, wenn ihr Kind nicht in die Kindertageseinrichtung kommt, beispielsweise wenn es krank ist.

Voraussetzungen für die Verpflegung von Kindern mit medizinisch begründeten Ernährungsanforderungen in den Kindertageseinrichtungen der BEK:

- Ein ärztliches Attest mit Informationen zur Umsetzung der Ernährungsanweisungen liegt vor.²⁶
- Alternativen zu den zu vermeidenden Lebensmitteln werden genannt.
- Es erfolgt eine rechtzeitige Absprache zwischen Eltern, Einrichtungsleitung, hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften sowie eine gemeinsame und realistische Einschätzung der Umsetzbarkeit der Sonderkost.
- Bei Sprachbarrieren wird eine Person hinzugezogen, die im Gespräch übersetzen kann.
- Bei Bedarf besteht die Möglichkeit der Unterstützung durch eine ernährungsmedizinische Fachkraft oder einer ausführlichen Schulung des hauswirtschaftlichen und pädagogischen Personals der Kindertageseinrichtung.
- Die Eltern des betroffenen Kindes sind zur Zusammenarbeit und Unterstützung der Küche in der Kindertageseinrichtung bereit.
- Kann ein Kind die Kindertageseinrichtung nicht besuchen, z. B. weil es krank ist, so melden die Eltern ihr Kind frühzeitig in der Kindertageseinrichtung ab.

²⁶Siehe Anhang Pkt. 11: Vorlage: Ärztliche Bescheinigung Nahrungsmittel-unverträglichkeiten.

Werden Kinder mit schweren Allergien und der Gefahr eines anaphylaktischen Schocks betreut, ist folgendes sicherzustellen:

- Es liegt ein Notfallplan für das Verhalten im Fall einer anaphylaktischen Schockreaktion vor (in Absprache mit den Eltern).
- Mit einer Ermächtigungsbescheinigung übertragen die Eltern die Personensorge zur Medikamentengabe auf das Personal in der Kindertageseinrichtung und halten fest, wer in Sachen Notfallmanagement geschult ist (94).
- Ist für das betroffene Kind ein Notfallset vorhanden, so wissen die Mitarbeiter*innen der Kindertageseinrichtung, wo sich dieses befindet. Der Aufbewahrungsort für das Notfallset ist zentral und immer für alle Erwachsenen erreichbar (94).
- Die Mitarbeiter*innen wissen durch regelmäßige Schulungen, was im Fall eines anaphylaktischen Schocks bei einem Kind zu tun ist (94).
- Die Mitarbeiter*innen sind sicher im Umgang mit dem Notfallmedikament. Sie stehen dabei unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung (95).



Qualitätsstandards für die Verpflegung von Kindern mit besonderen Ernährungsanforderungen

- Medizinisch begründete Ernährungsanforderungen werden im Rahmen der Möglichkeiten eingehalten. Dafür sind oben genannte Voraussetzungen zu erfüllen.
- Die Eltern werden vor der Aufnahme ihres Kindes in die Kindertageseinrichtung über die Voraussetzungen für die Verpflegung informiert.
- Ist in der Kindertageseinrichtung die Bereitstellung des »Sonderessens« für ein Kind nicht möglich, wird mit den Eltern die weitere Vorgehensweise, z. B. die Möglichkeit, dass sie das Essen für ihr Kind grundsätzlich oder unter bestimmten Umständen von zu Hause mitbringen, besprochen.
- Für Kinder mit der Gefahr eines anaphylaktischen Schocks liegt ein mit den Eltern abgestimmter Notfallplan vor. Die Mitarbeiter*innen in betroffenen Kindertageseinrichtungen sind sicher im Umgang mit dem Notfallmedikament.

5.2 Verpflegung von Kindern mit religiös und/oder kulturell begründeten Kostformen

In den Kindertageseinrichtungen der BEK werden religiös und kulturell begründete Ernährungsgebote im Rahmen der Möglichkeiten berücksichtigt. Dies ist ein wesentlicher vertrauensbildender Faktor zwischen Eltern und Einrichtung. Bereits im Aufnahmegespräch ist mit den Eltern zu besprechen, ob besondere Essgebote zu berücksichtigen sind (14). (Siehe auch Kapitel 1.6 »Zusammenarbeit mit den Eltern«.)

Eine Gemeinsamkeit der meisten religiösen Essgebote ist der Verzicht auf bestimmte Fleischsorten und Produkte, die daraus bestehen oder dies enthalten (96).

Kinder mit muslimischen Speisegeboten bekommen eine ausgewogene und kindgerechte Verpflegung, die frei ist von Schweinefleisch und -fett, Gelatine vom Schwein und Produkten, die Bestandteile vom Schwein enthalten könnten. Die Kinder erhalten eine gleichwertige Alternative, z. B. Geflügel- oder Rindfleisch. Wünschen Eltern nicht, dass ihr Kind in der Kindertageseinrichtung Fleisch bekommt, erhält das Kind eine ovo-lakto-vegetabile Kost. (Siehe auch Kapitel 2.5 »Anforderungen an eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung«.)

Auch bei anderen religiösen Vorgaben bekommen die Kinder unter Absprache mit den Eltern eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung, wenn die Umsetzung der Ernährungsgebote nicht möglich ist.

Darüber hinausgehende Wünsche der Eltern an die Verpflegung müssen rechtzeitig mit der Einrichtungsleitung und den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften besprochen werden. Dabei wird abgewogen, ob die Umsetzung realisierbar ist.



Qualitätsstandards für die Verpflegung von Kindern mit religiös und/oder kulturell begründeten Kostformen

- Religiös und kulturell begründete Kostformen werden respektiert und nach Möglichkeit umgesetzt.
- Es erfolgt eine rechtzeitige Absprache zwischen Eltern, Einrichtungsleitung, hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften sowie eine gemeinsame und realistische Einschätzung der Umsetzbarkeit der Essgebote.
- Ist eine Umsetzung der Kost nicht möglich, beispielsweise eine streng koschere Ernährung, wird eine ovo-lakto-vegetarische Kost angeboten.
- Auf den Speiseplänen werden vegetarische Gerichte kenntlich gemacht. Auch werden bei Fleischgerichten grundsätzlich die verwendeten Fleischsorten genannt. (Siehe auch Kapitel 2.4 »Die Mahlzeiten in den Kindertageseinrichtungen der BEK«.)
- Alternativ dazu kann mit den Eltern die weitere Vorgehensweise besprochen werden, z. B. die Möglichkeit, dass sie das Essen für ihr Kind grundsätzlich oder unter bestimmten Umständen von zu Hause mitbringen.

5.3 Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten

Der Umgang mit Süßigkeiten wird in Kindertageseinrichtungen häufig diskutiert. Einerseits hat die Kindertageseinrichtung einen Bildungsauftrag und folgt gesundheitsförderlichen Zielen. Andererseits wecken Verbote besonders bei Kindern (und Erwachsenen), die gerne Süßes essen und den Verzehr von Süßem gewohnt sind, Widerstand und verstärken das Interesse am Verbotenen.

Sowohl die DGE als auch das FKE empfehlen, 10 % der Gesamtenergie für Lebensmittel mit einem hohen Energie-, Zucker- und/oder Fettgehalt aber wenigen wertvollen Nährstoffen nicht zu überschreiten (14, 15).²⁷ Dazu gehören aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht nur die typischen »Süßigkeiten und Salzgebäck«.²⁸ Auch viele süße Brotaufstriche, wie z.B. Nuss-Nougat-Cremes mit einem hohen Zucker- und Fettgehalt und Marmelade mit einem hohen Zuckergehalt, sind in ihrer Zusammensetzung Süßigkeiten ähnlich. Ebenso enthalten so genannte »Kinderlebensmittel« wie z. B. »Kinderjoghurts« häufig viel Zucker, Fett und Kalorien, Farb- und andere Zusatzstoffe und/oder Zusätze von Mineralstoffen und Vitaminen (98).

Süßigkeiten und ähnliche Produkte sind z. B.

- klassische Süßwaren wie Schokolade, Gummibärchen, Bonbons etc.
- Salzgebäck wie Chips, Erdnussflips, gesalzene (Erd-) Nüsse etc.
- Kuchen und Kekse
- Speiseeis
- industriell hergestellte süße Brotaufstriche
- »Kinderlebensmittel« wie z. B. »Joghurtzwerge«

Einheitliche Regeln für die Kindertageseinrichtung

Hilfreich kann es ein, gemeinsam im Team einheitliche Regeln für den Umgang mit Süßigkeiten für alle Gruppen (Ausnahme: Kinder unter 1 Jahr) zu erarbeiten und umzusetzen. Wenn möglich, sollten auch Eltern bzw. Elternvertreter*innen hieran beteiligt werden (99). Kinder können altersentsprechend in diese Diskussion mit einbezogen werden, beispielsweise wenn es um das gemeinsame Finden von Kompromissen geht.

Beispiele für Regeln zum Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten in Kindertageseinrichtungen sind: (100)

»Süßigkeiten, Salzgebäck, Kekse, Nuss-Nougat-Creme und »Kinderlebensmittel« gehören in unserer Kindertageseinrichtung nicht zum Frühstück. Bitte geben Sie Ihrem Kind diese Lebensmittel nicht von zu Hause mit.«

»In unserer Kindertageseinrichtung sollen die Kinder keine Süßigkeiten, kein Salzgebäck, keine gesüßten industriell hergestellten Brotaufstriche und auch keine »Kindermilchprodukte« verzehren. Bitte geben Sie Ihrem Kind diese Produkte auch nicht von zu Hause mit.«

»In unserer Kindertageseinrichtung gibt es industriell hergestellte süße Brotaufstriche wie z. B. Nuss-Nougat-Creme nur an bestimmten Tagen (zum Beispiel an jedem letzten Freitag im Monat).«

»Süßigkeiten, Salzgebäck, Kuchen oder Kekse gibt es in unserer Kindertageseinrichtung nur zu besonderen Anlässen. Sie werden von den Mitarbeitenden besorgt und an die Kinder verteilt.«

(Um zu häufige Gelegenheiten für den Konsum von Süßigkeiten in den Gruppen zu vermeiden (z. B. an allen Geburtstagen – das können viele sein), können die Anlässe z. B. feiertagsbezogen ausgewählt werden (79).)

²⁷Bei 4-6-jährigen Kindern entsprechen 10 % der Tagesenergie ca. 150 kcal pro Tag. Beispiele für den Energiegehalt von Süßigkeiten sind: 10 Stück (20 g) Gummibärchen (ca. 70 kcal), 1 Portion (25 g) Chips (141 kcal), 1 Stück (ca. 30 g) Schokokuss (93 kcal) (100).

²⁸Gemäß Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI e.V.) wird zwischen Süßigkeiten und Knabberartikeln unterschieden. Danach gehören Schokolade, Bonbons, Lakritze etc., aber auch feine Backwaren wie Kekse, Waffeln etc. und Speiseeis zu den Süßigkeiten. Zu den Knabberartikeln zählen Produkte wie Chips, Flips, Salzstangen und Nussmischungen (97).

Bei eigenen Aktionen und Festen der Kindertageseinrichtung können hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter*innen Einfluss auf die angebotenen Speisen und deren Menge nehmen. Waffeln oder Kuchen können z. B. mit deutlich weniger Zucker selbstgebacken werden.

Beim gemeinsamen Frühstück »vom Haus« kann ein Müsli-Büffet, bei dem sich die Kinder das Müsli selber mischen dürfen, die Nachfrage an süßen bunten Frühstückscerealien verhindern.

Süßigkeiten werden zudem weniger interessant, beispielsweise bei Geburtstagen, wenn mehr Wert auf die besondere Rolle des Geburtstagskindes, schöne Rituale und Spiele gelegt wird (79).



Qualitätsstandards zum Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten

- Kinder unter einem Jahr bekommen in der Kindertageseinrichtung, bis sie an der »Normalkost« teilnehmen, keine Süßigkeiten, Salzgebäck, Kuchen/Kekse, Eis, gesüßten Nachtisch und auch keine industriell hergestellten süßen Brotaufstriche und »Kinderlebensmittel«. (Siehe auch Kapitel 4 »Verpflegung von Kindern im 1. Lebensjahr«.)
- Weitere Regeln zum Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten werden im Team und möglichst gemeinsam mit Eltern und auch Kindern besprochen und in allen Gruppen umgesetzt.
- Diese Regeln werden in regelmäßigen Abständen hinsichtlich ihrer Akzeptanz und Umsetzbarkeit überprüft.
- Die Mitarbeiter*innen in den Kindertageseinrichtungen versuchen möglichst genau zu beschreiben, für welche Süßigkeiten und andere Lebensmittel die Regeln gelten und besprechen dies mit Eltern und Kindern.
- Über die einheitlichen Regelungen zum Umgang mit Süßigkeiten und ähnlichen Produkten werden Eltern bereits im Aufnahmegespräch informiert.
- Die Eltern erhalten auf Wunsch konkrete Anregungen für Alternativen zu »Süßigkeiten«, die sie in die Kindertageseinrichtung mitbringen können.²⁹

²⁹Anstelle von Süßigkeiten für die Kindergruppe am Geburtstag eignen sich ein bunter Obstteller, Gemüsesticks (evtl. mit Kräuterdipp), Mini-Brötchen, Vollkorncracker, Käsewürfel, Eis aus eingefrorenem Saft, kleine Getreide- oder Gemüsebratlinge, Kichererbsenbällchen etc. Falls es etwas zum Verschenken für die anderen Kinder geben soll, sind altersgerechte kleine Spielzeuge (Achtung: Verschluckungsgefahr bei einigen Spielzeugen), Stifte, Blöcke, kleine Bastelutensilien oder Mini-Bücher eine gute Alternative zu Süßigkeiten.

5.4 Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Die Verpflegung zu besonderen Anlässen wie Sommerfest, Tagesausflug oder Weihnachtsfeier wird von der Einrichtung gesteuert. Zu regeln ist zum einen das Speisenangebot. Zum anderen ist zu entscheiden, ob die Verpflegung aus der eigenen Küche der Einrichtung oder von einem professionellen Caterer bereitgestellt wird, oder ob die Eltern miteinbezogen werden sollen.

Steht das Speisenangebot weitgehend fest und sollen die Eltern an der Zubereitung bzw. Bereitstellung beteiligt werden, kann eine Liste mit den benötigten Speisen hilfreich sein, in die sich die Eltern namentlich eintragen können.

Hinweis: Bringen Eltern oder andere Personen Lebensmittel oder Speisen in die Kindertageseinrichtung mit und werden diese dort an beliebige Personen abgegeben, z. B. auf Festen, handelt es sich um eine öffentliche Veranstaltung. Es gelten die Vorgaben des EU-Hygienerichts und der Lebensmittelhygiene-Verordnung (Siehe auch Kapitel 1.2 »Rechtliche Rahmenbedingungen«.)

Die Kindertageseinrichtung trägt ab Übernahme der Speisen bzw. der Lebensmittel die Verantwortung. Eltern sind daher rechtzeitig darüber zu informieren, welche Hygieneanforderungen an mitgebrachte Speisen gestellt werden.⁵

Eine Vorlage mit den wichtigsten Informationen für die Eltern und die Dokumentation des Gesprächs befindet sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (5).

Werden Speisen in der Kindertageseinrichtung an Dritte abgegeben oder verkauft, sind die mitgebrachten Speisen von einer/einem in Hygienefragen geschulte*n Mitarbeiter*in auf einwandfreie Verpackung, Aussehen, Geruch, evtl. Geschmack und Temperatur zu kontrollieren. Dies ist zu dokumentieren. Eine Dokumentationsvorlage befindet sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (5).



Qualitätsstandards für die Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

- Über die zu einem Fest angebotenen Speisen entscheidet das pädagogische und hauswirtschaftliche Team der Kindertageseinrichtung in Absprache mit Eltern und Kindern. Dabei werden die Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Verpflegung und die Absprachen für den Umgang mit »Süßigkeiten & Co« berücksichtigt. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«, Kapitel 2.4 »Die Mahlzeiten in den Evangelischen Kindertageseinrichtungen« und Kapitel 5.3 »Umgang mit Süßigkeiten«.)
- Steuern Eltern Speisen zu einem Fest der Kindertageseinrichtung bei, so werden sie vorher darüber informiert, welche Speisen geeignet und welche Hygieneregeln bei Lagerung, Zubereitung, Verpackung und Transport einzuhalten sind. Dies ist zu dokumentieren.
- Mitgebrachte Speisen werden bei Anlieferung von einem/einer in Hygienefragen geschulten Mitarbeiter*in einer Hygienekontrolle unterzogen. Dies wird dokumentiert.



© Peopleimages – Panthermedia.net

Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen

- 1) Bundeszentrum für Risikobewertung (BfR) (2020). Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie. Zu finden unter: »Merkblätter für weitere Berufsgruppen«. www.bfr.bund.de/de/publikation/merkblaetter_fuer_weitere_berufsgruppen-61521.html [Zugriff am 31.03.2022]
- 2) Bundeszentrum für Risikobewertung (BfR) (2020). Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen. https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2021/05/sicher_verpflegt_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_in_gemeinschaftseinrichtungen-266453.html [Zugriff am 31.03.2022]
- 3) Deutscher Caritasverband e.V., Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V. (Hg.). Wenn in sozialen Einrichtungen gekocht wird. Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in sozialen Einrichtungen. Lambertus Verlag Freiburg i. B. (2009)
- 4) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). HACCP. <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/rund-um-die-gesetze/haccp/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 5) Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen (2020) (Hrsg.). Hygiene in der Verpflegung (internes Dokument)
- 6) Bundesverband der Lebensmittelkontrolleure Deutschlands e.V. (2021). Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung veröffentlicht. <https://bvlk.de/news/lebensmittelzusatzstoff-durchfuehrungsverordnung-veroeffentlicht.html> [Zugriff am 02.03.2023]
- 7) Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) (2022). Titel: Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen. Zu bestellen unter <https://www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/transfer.html> [Zugriff am 02.03.2023]
- 8) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Kennzeichnung von allergieauslösenden Lebensmitteln/Inhaltsstoffen. <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/allergenkennzeichnung/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 9) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Rückstellproben. <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/rund-um-die-gesetze/rueckstellproben> [Zugriff am 02.03.2023]
- 10) BIPS-Flyer »Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen« unter www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/transfer.html
- 11) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2019). Verpflegungssysteme. <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/verpflegungssysteme/> (Link nicht mehr verfügbar.)
- 12) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2021). Leitfaden für das Aufnahmegespräch. Zu finden unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/fachkraefte/kindergesundheit-in-der-kita/zusammenarbeit-mit-eltern/arbeitsmaterialien/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 13) Gutknecht D, Höhn K. Essen in der Kinderkrippe. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau (2017) Zu finden unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/fachkraefte/kindergesundheit-in-der-kita/zusammenarbeit-mit-eltern/arbeitsmaterialien/>
- 14) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2020). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage. www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf [Zugriff am 07.02.2023]

- 15) Kersting M, Kalhoff H, Lücke T (2017). Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: Das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. Aktuelle Ernährungsmedizin, 42(04), 304-315
- 16) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2021). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0 [Zugriff am 17.11.2021]
- 17) Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kindertageseinrichtung und Schule (NQZ) (2021). Zahlen und Fakten. www.nqz.de/kita/zahlen-fakten [Zugriff am 07.02.2023]
- 18) Landesverband Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen (2011) (Hrsg.). Essen in der Kinderkrippe
- 19) Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim BMEL (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung-kurzfassung.html [Zugriff am 02.03.2023]
- 20) Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2019). Zukunftsstrategie ökologischer Landbau. Zu finden unter: www.bmel.de [Zugriff am 02.03.2023]
- 21) Vernetzungsstelle Kindertageseinrichtung- und Schulverpflegung Bayern. KErn (2018). Bayerische Leitlinien Kindertageseinrichtung-Verpflegung: Kindertageseinrichtung-Tischlein, deck dich! www.kita-schulverpflegung.bayern.de/mittagsverpflegung/171920/index.php [Zugriff am 07.02.2023]
- 22) Verbraucherzentrale NRW e.V. (2021). Faire Lebensmittel: Das bedeuten die Label. www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/faire-lebensmittel-das-bedeuten-die-label-18796 [Zugriff am 13.12.2021]
- 23) Scharp, M.; Wagner, T.; Reinhardt, G. (2019). KEEKS-Broschüre: Maßnahmen für eine klimaschonende Schulküche. <https://elearning.izt.de/course/view.php?id=118> [Zugriff am 02.03.2023]
- 24) Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (2021). EU-Eco-Label – Wasch- und Reinigungsmittel. www.siegelklarheit.de/eu-ecolabel-wasch-reinigungsmittel-45 [Zugriff am 07.02.2023]
- 25) Verbraucherzentrale Hessen e.V. (2020). Die wichtigsten Bio-Siegel auf einen Blick. <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/feature/wichtige-bio-oeko-siegel-ueberblick> [Zugriff am 06.01.2022]
- 26) Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2023). Regional einkaufen. www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/regional-einkaufen/ [Zugriff am 07.02.2023]
- 27) Verbraucherzentrale NRW e.V. (2020). Arsen in Reis. Was bei Säuglingen und Kleinkindern zu beachten ist. www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/arsen-in-reis-was-ist-bei-saeuglingen-und-kleinkindern-zu-beachten-12119 [Zugriff am 17.11.2021]
- 28) Landeszentrum für Ernährung an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL) (2023) Kartoffeln – Kann man die Schale mitessen? <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/kartoffeln-kann-man-die-schale-mitessen?QUERYSTRING=Kartoffeln> [Zugriff am 02.03.2023]
- 29) Verbraucherzentrale NRW (2022). Bei Kartoffeln auf Giftstoffe achten. Zu finden unter: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 30) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/ [Zugriff am 22.11.2021]
- 31) Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2021). Tierwohl-Kennzeichnung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/tierwohl-kennzeichnung/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 32) Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. Formfleisch und Analogkäse (2019). www.lebensmittelklarheit.de/forum/formfleisch-und-analogkaese [Zugriff am 22.11.2021]

- 33) Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. Separatorenfleisch zählt nicht als Fleisch (2016).
www.lebensmittelklarheit.de/informationen/separatorenfleisch-zaehlt-nicht-als-fleisch
[Zugriff am 05.05.2020]
- 34) Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2022). Zertifikate für Fisch und Fischprodukte. www.bzfe.de/zertifikate-fuer-fisch-und-fischprodukte/ [Zugriff am 05.01.2022]
- 35) Aquakulturinfo (2021). Ethoxyquin. <https://www.aquakulturinfo.de/ethoxyquin> [Zugriff am 22.11.2021]
- 36) Ökotest (2021). Lachs kaufen: Welchen Lachs dürfen wir mit gutem Gewissen essen?
www.oekotest.de/essen-trinken/Lachs-kaufen-Welchen-Lachs-duerfen-wir-mit-gutem-Gewissen-essen_11627_1.html
[Zugriff am 22.11.2021]
- 37) Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2021). Was bedeutet der Code auf dem Ei? _
Zu finden unter: www.bmel.de (Suchfunktion). [Zugriff am 02.03.2023]
- 38) Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V. Vernetzungsstelle Kindertageseinrichtung-Verpflegung.
Alles was Recht ist. <https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/alles-was-recht-ist>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 39) Aktuelles aus der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW. Online-Magazin Heft 3, 3. Jahrgang Oktober 2018.
Richtig salzen – aber sparsam: Welches Speisesalz wird für die Gemeinschaftsverpflegung in Kindertageseinrichtungen und Schulen empfohlen. Ausgabe 10 (2018): 6.
- 40) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Exkurs: Convenience.
www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speisenherstellung/exkurs-convenience/?L=0
[Zugriff am 22.11.2021]
- 41) Verbraucherzentrale NRW (2023). Nutri-Score: Das bedeutet die Kennzeichnung.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-76209>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 42) VFED aktuell PLUS 184/2021. Nutri-Score: Mehr Klarheit im Nährwert-Dschungel.
- 43) Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. (2021). Alkohol in Lebensmitteln: nur selten deutlich gekennzeichnet.
<https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/lebensmittel-ernaehrung/alkohol-in-lebensmitteln>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 44) Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (2022). Azofarbstoffe – Warnhinweis für bunte Lebensmittel.
www.lebensmittelklarheit.de/informationen/azofarbstoffe-warnhinweis-fuer-bunte-lebensmittel
[Zugriff am 07.02.2023]
- 45) Verbraucherzentrale NRW (2023). Süßigkeiten und Snacks für Kinder.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/suessigkeiten-und-snacks-fuer-kinder-6003>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 46) Bundesrepublik Deutschland, vertreten durch die Bundesministerin der Justiz und für Verbraucherschutz.
Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von bestimmten Lebensmitteln tierischen Ursprungs * * * * (Tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung – Tier-LMHV) § 17 Abgabe von Rohmilch oder Rohrahm an Verbraucher.
www.gesetze-im-internet.de/tier-lmhv/_17.html#Seitenanfang [Zugriff am 01.12.2021]
- 47) Robert Koch Institut (RKI) (2021). Botulismus.
https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Botulismus.html [Zugriff am 02.03.2023]
- 48) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Wasser für die Zubereitung von Babynahrung.
www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/sicherheit-im-alltag/wasser/trinkwasser/
[Zugriff am 22.11.2021]
- 49) Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2005). Kräutertees unbedingt mit kochendem Wasser aufgießen.
https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2005/37/kraeutertees_unbedingt_mit_kochendem_wasser_aufgiessen-7096.html
[Zugriff am 02.03.2023]

- 50) Verbraucherzentrale NRW (2018). Eine Brotscheibe für Kinder nicht immer mit Wurst belegen.
www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/eine-brotscheibe-fuer-kinder-nicht-immer-mit-wurst-belegen-60312
 [Zugriff am 22.11.2021]
- 51) Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2018). Mein Frühstück in der Kita.
 Zu bestellen unter www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/transfer.html [Zugriff am 12.04.2022]
- 52) Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2020). Die Bremer Checkliste.
www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer-Checkliste_2020.pdf
 [Zugriff am 07.02.2023]
- 53) Dienstleistungszentren Ländlicher Raum in Rheinland-Pfalz im Auftrag des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau (2021). Getreide und Kartoffeln in der Kinderernährung.
<https://www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/2eca2af4a2290c7fc1256e8b005161c9/e12a2d7038319ec4c125785a0049eddd?OpenDocument>
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 54) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2021). Verpflegung in Kindertageseinrichtungen. Leitfaden zur DGE-Zertifizierung. <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/zertifizierung/Kita-Leitfaden-DGE-Kita.pdf> [Zugriff am 02.03.2023]
- 55) Dienstleistungszentren Ländlicher Raum in Rheinland-Pfalz im Auftrag des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau (ohne Datumsangabe). »Bio« oder »Öko« auf dem Speiseplan.
<https://www.dlr.rlp.de/Vernetzungsstelle/Schulverpflegung/Fachinformationen/Rechtliche-Bestimmungen/BiooderOekoaufdemSpeiseplan>
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 56) KiTa Bremen (Hg.) und Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS.
 KiTa-Kochbuch. Verlag Bremer Tageszeitungen AG (2019)
- 57) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2018). Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder.
https://vnst.de/fileadmin/user_upload/DGE_Qualitaetsstandard_fuer_die_Verpflegung_in_Tageseinrichtungen_fuer_Kinder_11-2018.pdf
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 58) Verbraucherzentrale NRW. e.V. (2022). Acrylamid. Problematischer Stoff in Lebensmitteln.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/acrylamid-problematischer-stoff-in-lebensmitteln-13879>
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 59) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2013). Flexitarier – die flexiblen Vegetarier.
<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/flexitarier-die-flexiblen-vegetarier/>
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 60) Kersting M. et al. Vegetarische Kostformen in der Kinderernährung? Eine Bewertung aus Pädiatrie und Ernährungswissenschaft. Aktuelle Ernährungsmedizin 2018; 43: 78-85. https://www.klinikum-bochum.de/files/klinikum-bochum/dokumente/%20fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/Sonstiges/Vegetarisch%20Akt%20Ernmed%202018_Kersting_Online-PDF.pdf
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 61) Alexy A, Keller M, Straub S. Vegetarische oder vegane Ernährung in der Kindheit – Was ist zu beachten? Kinder und Jugendarzt. 50. Jg. (2019) Nr. 5/19.
https://www.kinderaerzte-im-netz.de/media/5dc3fd69b49d38579b587fa5/source/vegetarische_vegane_ernaehrung-pdf..pdf
 [Zugriff am 02.03.2023]
- 62) Institut für Ernährungsinformation (2017). Biologische Wertigkeit (BW).
www.ernaehrung.de/lexikon/ernaehrung/b/Biologische-Wertigkeit.php [Zugriff am 23.11.2021]
- 63) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Kriterien für eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie.
www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/
 [Zugriff am 23.11.2021]
- 64) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Fit Kid – Rezeptdatenbank.
www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/ [Zugriff am 23.11.2021]

- 65) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2020). Ausgewählte Fragen und Antworten zur Position der DGE zu veganer Ernährung. www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/?L=0#c2901 [Zugriff am 23.11.2021]
- 66) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Ernährungsbildung. Zu finden unter: <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 67) Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2019). Informelle Ernährungsbildung. <https://www.bzfe.de/bildung/lernort-schule-und-kita/informelle-ernaehrungsbildung/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 68) Höhn, K. Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken. Kindergarten heute, Sonderheft. Freiburg i. Br. (2017)
- 69) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2019). Essatmosphäre. <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/rahmenbedingungen/essatmosphaere/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 70) Alexy U, Hilbig A (2016). Update Säuglingsernährung. Ernährungs Umschau 12/2016.
- 71) Koletzko B, Bauer C-P, Cierpka M et al. Ernährung und Bewegung von gesunden Säuglingen und stillenden Frauen. Monatsschrift Kinderheilkunde. Sonderdruck September 2016. <https://www.rapp-stoefken.de/files/Konsensuspapier.pdf> [Zugriff am 07.02.2023]
- 72) Kerstin M, Kalhoff H, Voss S, Jansen K, Lücke T (2021). Empfehlungen für die Säuglingsernährung in Deutschland. Ernährungs Umschau 6/2021. www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2021/06_21/EUo6_2021_M326_M332_cc.pdf [Zugriff am 14.04.2022]
- 73) Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2017). Meine Muttermilch für mein Kind in der Kindertageseinrichtung oder Tagespflege. Merkblatt für Eltern. <https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/meine-muttermilch-fuer-mein-kind.pdf> [Zugriff am 02.03.2023]
- 74) Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2017). Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kindertageseinrichtung oder Tagespflege. Merkblatt für die Kindertageseinrichtung und Tagespflege. <https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/hinweise-zum-umgang-mit-muttermilch.pdf> [Zugriff am 02.03.2023]
- 75) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019). Säuglingsmilch für die Flasche. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/o-12-monate/saueuglingsmilch-zubereitung/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 76) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019) Zubereitung von Säuglingsmilch. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/o-12-monate/saueuglingsmilch-zubereitung/ [Zugriff am 30.11.2021]
- 77) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022). Tipps für die Flaschenfütterung. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/o-12-monate/flaschenfuetterung/ [Zugriff am 14.04.2022]
- 78) WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH (2018). Information für Eltern: Dem Baby die Flasche geben. www.babyfreundlich.org/fileadmin/user_upload/download/Downloads_2018/Elterninfo_Mit-der-Flasche-fuettern.pdf [Zugriff am 30.11.2021] (Text unter Link nicht mehr verfügbar.)
- 79) Methfessel B, Höhn K, Miltner-Jürgensen B. Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Verlag W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart (2016)
- 80) Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2020). Das beste Essen für Babys. Kostenloser Download unter www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/das-beste-essen-fuer-babys.pdf?__blob=publicationFile&v=4 [Zugriff am 07.02.2023]
- 81) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2015). Beim BfR nachgefragt: Pseudogetreide in der Säuglings- und Kleinkindernahrung. www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/amaranth-quinoa-buchweizen-kinderernaehrung/ [Zugriff am 01.12.2021]
- 82) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019). Getränke im 1. Lebensjahr. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/o-12-monate/getraenke/ [Zugriff am 01.12.2021]

- 83) Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2013). Dürfen Säuglinge im 1. Lebensjahr Kuhmilch bekommen? www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/nachgefragt/duerfen-saeuglinge-im-1-lebensjahr-kuhmilch-bekommen/ [Zugriff am 01.12.2021]
- 84) Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2019). Reif für Beikost. www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr/reif-fuer-die-beikost/ [Zugriff am 01.12.2021]
- 85) Koletzko B et al. Beikostprodukte aus Quetschbeuteln. Monatsschrift Kinderheilkunde (März 2019). https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/Ablageordner_alte_Daten/Meldungen_2019/1903_SN_BeikostprodukteAusQuetschbeute.pdf [Zugriff am 02.03.2023]
- 86) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019). Empfehlungen zur Säuglingsernährung. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/o-12-monate/saeuglingsernaehrung/ [Zugriff am 01.12.2021]
- 87) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019). Hygiene rund um die Breinahrung. www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/o-12-monate/hygiene-breinaehrung/ [Zugriff am 01.12.2021]
- 88) Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (2019). Hygieneleitfaden für die Kindertagesbetreuung. https://www.gesundheitsamt-bw.de/fileadmin/LGA/_DocumentLibraries/SiteCollectionDocuments/o3_Fachinformationen/FachpublikationenInfo_Materialien/kita_hygieneleitfaden.pdf [Zugriff am 02.03.2023]
- 89) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019). Bereit für den ersten Brei. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/o-12-monate/erster-brei/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 90) Hoch V. (9/2015). Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf [Zugriff am 07.02.2023]
- 91) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022). Zahngesunde Ernährung. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/zahngesunde-ernaehrung/> [Zugriff am 14.04.2022]
- 92) Kompetenzzentrum für Ernährung (Kern) (2015). Lebensmittelauswahl für Krippenkinder. www.kern.bayern.de/mam/cmso3/shop/sonstiges/dateien/kern_lm-auswahl_krippe_fotokarten.pdf [Zugriff am 14.04.2022]
- 93) Reitmeier S. Ernährungssozialisation in der frühen Kindheit. Ernährungs Umschau international (7/2014). https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2014/07_14/EUo7_2014_M386_M392.pdf [Zugriff am 07.02.2023]
- 94) Deutscher Allergie- und Asthma-Bund e.V. (2021). Anaphylaxie in Kindertageseinrichtung und Schule. <https://www.daab.de/anaphylaxie/ihr-kind-ist-anaphylaktisch/anaphylaxie-in-kita-und-schule/> [Zugriff am 02.03.2023]
- 95) Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V. (2021). Hilfe bei anaphylaktischer Reaktion – Rechtlicher Rahmen aus Sicht der ges. Unfallversicherung. <https://www.gpau.de/mediathek/pressemittelungen/recht-hilfe-bei-anaphylaktischen-reaktionen-in-der-kita/> [Zugriff am 03.02.2023]
- 96) Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (2021). Vielfalt der Esskulturen. <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/wissen/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/vielfalt-der-esskulturen-12550> [Zugriff am 02.03.2023]
- 97) Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI e.V.). Warenkunde: Alles über Süßwaren und Knabberartikel. www.bdsi.de/warenkunde/ [Zugriff am 11.01.2022]

- 98) Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2020). Kinderlebensmittel.
<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/september/kinderlebensmittel/>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 99) Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (2020). Umgang mit Süßigkeiten in der Kindertageseinrichtung.
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/umgang-mit-suessigkeiten-in-der-kita-39700>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 100) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2015). Flyer: Naschen und Knabbern – maßvoll mit Genuss.
- 101) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2020). Checklisten für die Kitaküchen-Ausstattung.
www.fitkid-aktion.de/aktuelles/aktuelles/meldung/article/checklisten/?L=0&cHash=aa2270f05170f3984c1a06e90f5d6ea6
[Zugriff am 07.02.2022] (Link nicht mehr verfügbar)
- 102) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Checkliste für die Verpflegung in Kitas.
www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Checklisten/Checkliste_Kitaverpflegung.pdf
[Zugriff am 07.02.2023]
- 103) Worm M., Reese I et al. Update Leitlinie zum Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien.
Allergologie, Jahrgang 44, Nr. 7/2021, S. 488-541.
https://dgaki.de/wp-content/uploads/2021/07/al2021_07_Themenheft.pdf [Zugriff am 02.03.2023]
- 104) Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW. Checkliste zur Auswahl eines Caterers für die KitaVerpflegung (2019).
https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2019-11/2019_Checkliste%20_KITA_Caterer%20finden.pdf
[Zugriff am 02.03.2023]
- 105) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022). Hygiene bei der Flaschenfütterung.
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/hygiene-flaschenfuetterung/>
[Zugriff am 02.03.2023]
- 106) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022). Rezepte für Säuglingsbreie.
www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/brei-rezepte/
[Zugriff am 26.04.2022] (Text unter Link nicht mehr verfügbar.)

Anhang

1. Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung *Seite 64*
2. Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung für die Umsetzung einer Mischküchenverpflegung und einer Warmverpflegung *Seite 65*
3. Übersicht über die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe *Seite 69*
4. Übersicht über die kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene *Seite 70*
5. Qualitätsanforderungen an Anbieter von Warmverpflegung für das Mittagessen *Seite 71*
6. Auszüge aus den Stellenbeschreibungen in Tageseinrichtungen für Kinder der Bremischen Evangelischen Kirche *Seite 75*
 - 6.1 Stellenbeschreibung für Küchenleitungen *Seite 75*
 - 6.2 Stellenbeschreibung für Küchenhelfer*innen *Seite 77*
7. Informationen zu industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung *Seite 78*
8. Hygiene im Umgang mit Flaschennahrung für Säuglinge *Seite 80*
9. Basisrezepte für die Selbstzubereitung von B(r)eikost und Anforderungen an die Qualität von Fertigprodukten für die Beikost *Seite 81*
10. Hygiene im Umgang mit Beikost *Seite 85*
11. Vordruck: Ärztliche Bescheinigung Nahrungsmittelunverträglichkeiten *Seite 87*



© Wolfsglut – Panthermedia.net

1. Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung

Quelle: DGE (2019) (11)

Mischküchensystem

Beim Mischküchensystem werden die Speisen kurz vor dem Verzehr zubereitet und vor Ort serviert. Dabei werden sowohl frische Produkte als auch Convenience-Produkte verwendet. (Siehe auch Kapitel 2.3 »Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl«.) Das Mischküchensystem ermöglicht ein hohes Maß an Flexibilität. So können alle Lebensmittel zum Einsatz kommen. In Kindertageseinrichtungen können Essenswünsche der Kinder zeitnah umgesetzt werden. Bei der Verpflegung von Kindern mit medizinisch begründeten besonderen Ernährungsanforderungen kann in Rücksprache mit den Eltern individueller auf ein Kind eingegangen werden. Auch aus pädagogischen Gründen ist die Zubereitung des Mittagessens in der Kindertageseinrichtung sinnvoll.

Der Anteil und Verarbeitungsgrad der eingesetzten Convenience-Produkte ist abhängig von der jeweiligen Infrastruktur der Küche und den Vorgaben an die Qualität der Verpflegung. Je höher der Anteil an frischen Lebensmitteln ist, desto höher sind auch die Anforderungen an die Räume, die Küchenausstattung und an die Qualifikation des Personals. Wichtig ist auch ein gutes Zeitmanagement, um lange Standzeiten durch zu frühes Fertigstellen der Speisen zu vermeiden.

Warmverpflegung

Bei der Warmverpflegung werden die Speisen verzehrfertig von einem Dienstleister in die Einrichtung geliefert. Der Transport erfolgt ausschließlich in geeigneten Spezialbehältern. Die Temperatur soll bei warmen Speisen bis zur Ausgabe nicht unter 65° C, bei kalten Speisen nicht über 7° C liegen. Bei Anlieferung beim Kunden und direkt vor der Speisenausgabe erfolgt eine Messung und Dokumentation der Temperaturen. In der Einrichtung werden die Speisen nach Möglichkeit innerhalb einer Stunde ausgegeben. Eine Warmhaltezeit von mehr als 3 Stunden ist nicht akzeptabel. Wichtig ist, dass die Verpflegung den Bedarfen der Zielgruppe gerecht wird.

Tiefkühlsystem

Das Tiefkühlsystem wird in den Kindertageseinrichtungen der BEK nicht angewendet. Beim Tiefkühlsystem kommen ausschließlich oder überwiegend angelieferte, tiefgekühlte Speisen zum Einsatz. Diese stammen meist von einem industriellen Anbieter. In der Einrichtung werden die Speisen regeneriert, also erwärmt, und nach Bedarf mit weiteren Komponenten, z. B. mit frischen Salaten, Rohkost oder Desserts, ergänzt. Wichtig sind bei diesem System die Gewährleistung einer ununterbrochenen Tiefkühlkette sowie die fachgerechte Aufbereitung der Speisen.

Cook & Chill

Das Cook- & Chillsystem wird in den Kindertageseinrichtungen der BEK nicht angewendet.

»Cook & Chill« bedeutet »Kochen und Kühlen«. Bei diesem System werden die Speisen von einem industriellen Anbieter zubereitet und in einem besonderen Verfahren schnell auf 2-3 °C heruntergekühlt. Die Speisen sind danach etwa 5-7 Tage haltbar. Eine ununterbrochene Kühlkette muss vom Anbieter bis zum Regenerieren der Speisen in der Küche gewährleistet werden. In der Einrichtung wird das Essen auf mindestens 70 °C erwärmt und ggf. mit frischen Salaten und/oder Rohkost oder Desserts ergänzt.

2.

Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung für die Umsetzung einer Mischküchenverpflegung und einer Warmverpflegung³⁰

Quelle: Ariane Döring (2021), Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder, Bremen

Küchen in Gemeinschaftseinrichtungen, in denen Lebensmittel verarbeitet oder regeneriert werden, und deren zugeordnete Räume wie Lager- und Umkleieräume müssen so konzipiert sein, dass die Zubereitung der Speisen unter Beachtung einer guten Hygienepraxis gewährleistet ist. Anzahl, Größe und Geräteausstattung der Räume müssen so gestaltet sein, dass die Anforderungen an die Qualität und Quantität der Speisen erfüllt werden können. Auch Aspekte des Arbeits- und Gesundheitsschutzes sind bei der Planung einer neuen Küche zu berücksichtigen.

Anforderungen an Räume und Geräteausstattung beim Mischküchensystem

Entsprechend der Anzahl der Essportionen verfügen Küchen in Kindertageseinrichtungen prinzipiell über **ausreichend**:

- Grundfläche
- Arbeitsflächen
- Schränke
- Lagerkapazität
- Wasser- und Stromanschlüsse
- Be- und Entlüftung

Hinzu kommen geeignete Grundflächen für einen Büroarbeitsplatz für die Küchenleitung, für die Zwischenlagerung von Leergut, für die Müllbehälter sowie für einen Personalumkleideraum mit Waschegelegenheit und WC.

Für die genaue Berechnung der benötigten Kapazitäten ist eine Fachfirma hinzuzuziehen.

Raumaufteilung und -gestaltung in einer Mischküche

- Zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen ist die Küche räumlich so aufzuteilen, dass es nicht zu einer Überschneidung des unreinen Bereiches (Vorbereitungsbereich) mit dem reinen Bereich (Zubereitungsbereich) kommt. Ist dies aufgrund der gegebenen Räumlichkeiten nicht möglich, ist auf eine strenge zeitliche Trennung zu achten.
- Die Spülzone ist, wenn möglich eindeutig von der Vor- und Zubereitungszone sowie der Ausgabe zu trennen. Der Spülbereich wird so organisiert, dass keine Kreuzungen von sauberem und schmutzigem Geschirr stattfinden.

Küchenräume

- Für einen geordneten Küchenbetrieb sind ausreichend Arbeitsflächen und Stauraum vorhanden.
- Die Wände und Decken sollen glatt, hell und gut zu reinigen sein.
- Fußböden sind rutschhemmend und barrierefrei. Küchenfußböden sind gut zu reinigen und verfügen über Bodenabläufe. Die Fußbodenabläufe sind ausreichend dimensioniert. Sie befinden sich im Zubereitungsbereich und im Spülbereich.
- Die Fenster der Küche sollten dicht schließen und sind mit einem Insektenschutzgitter versehen.
- Arbeitsflächen, Tische, Regale, Schränke, Abstellflächen und Armaturen sind glatt und abriebfest. Es wird empfohlen, Edelstahl zu verwenden.
- Ein separates Reinigungsbecken mit Kalt- und Warmwasser, das ausschließlich zum Reinigen von Lebensmitteln benutzt wird, ist vorhanden. Zu empfehlen sind berührungslose Armaturen.
- Die Küche verfügt über ein Handwaschbecken mit Warm- und Kaltwasser, mit Spendern für Handseife und Desinfektionsmittel sowie Einweghandtüchern. Zu empfehlen sind berührungslose Armaturen.
- Ein großes Spülbecken für das Abwaschen größerer Töpfe ist vorhanden. Das Abwaschen von Arbeitsgeräten und Essgeschirr sowie die Abfallentsorgung finden in einem separaten Bereich statt.

³⁰Weitere Informationen befinden sich in der Handreichung »Hygiene in der Verpflegung – Anleitung für eine gute Hygienepraxis in der Kindertagesstätte (2020) (5) und im Handbuch« Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen (7).

Lagerräume

- Für Trockenware und Frischprodukte stehen getrennte Lagerräume zur Verfügung.
- Die Raumtemperatur im Trockenlager sollte ganzjährig nicht über +18° C liegen.
- Kühlgeräte und Tiefkühlgeräte müssen in entsprechender Menge vorhanden sein. Dabei ist zu prüfen, ob sämtliche Kühl- und Tiefkühleinrichtungen durchgängig an die Stromversorgung angeschlossen sind.
- Regale und Fußboden im Lagerbereich sollten leicht zu reinigen sein.

Lagerung von Reinigungs- und Desinfektionsmitteln

- Reinigungs- und Desinfektionsmittel für den täglichen Bedarf werden in der Küche in geschlossenen (kindersicheren) Behältnissen aufbewahrt. Diese sind entsprechend ihres Inhalts klar und deutlich beschriftet.
- Alle weiteren Reinigungs- und Desinfektionsmittel sind getrennt von Lebensmitteln in einem beschrifteten und verschlossenen Schrank außerhalb der Küche zu lagern.

Personalräume

- Für in der Küche tätige Personen stehen separate, von den Küchenräumen getrennte Umkleieräume zur Verfügung.
- Die Umkleieräume sollten über zweigeteilte Spinde für jeden/jede Mitarbeiter*in verfügen. Die Straßenkleidung ist strikt von der Küchenarbeitskleidung zu trennen.
- Für in der Küche tätige Personen stehen eigene Toiletten zur Verfügung. Die Toilettenräume dürfen sich nicht zu Räumen öffnen lassen, in denen mit Lebensmitteln umgegangen wird. Die Toilettenräume verfügen über ein Handwaschbecken mit Warm- und Kaltwasser und Spendern mit Händereinigungsmittel, Händedesinfektionsmittel und Einmalhandtüchern. Zu empfehlen sind berührungslose Armaturen. Die Belüftung erfolgt über Fenster oder eine Belüftungsanlage.

Geräteausstattung beim Mischküchensystem

Um die Zubereitung von Speisen für alle gängigen Garverfahren zu gewährleisten, wird folgende Geräteausstattung empfohlen:

- ein oder mehrere Kombidämpfer (mind. 10 Einschübe)
- Herd (2-4 Gastronorm-Platten)
- Kippbratpfanne (alternativ Multifunktionsgerät)
- Kochkessel
- Kühlschränke für Lebensmittel und vorbereitete Speisen (ggf. getrennt nach Lebensmittelgruppen), Tiefkühlschrank (alternativ Kühlhaus; vor dem Einbau Stellmöglichkeiten prüfen)
- Allzweckküchenmaschine und Pürierstab
- Küchenwaage
- Mikrowelle
- Speisethermometer
- Ggf. Gastronormbehälter, evtl. Thermophoren/Thermoporte
- nach Bedarf extra Tiefkühlschrank für Rückstellproben
- geschlossene Abfallbehälter
- Gewerbspülmaschine
- mehrere Servierwagen (z. B. ein Servierwagen pro Kindergruppe mit 2-3 Etagen)

Für die Versorgung von Kindern unter 3 Jahren kommen ggf. hinzu:

- Wasserkocher
- Extra Kühlschrank für Muttermilch oder extra Box für den Kühlschrank
- Flaschenwärmer
- Vaporisator (Dampfsterilisator)
- Pürierstab
- Ausreichend Thermosflaschen/-kannen für abgekochtes Wasser (nur für diesen Zweck zu verwenden)

In kleinen Mischküchen werden nach Prüfung der Bauabteilung Multifunktionsgeräte eingebaut.

Alle Kühl- und Tiefkühlgeräte und Spülmaschinen sollten bestmögliche Energieeffizienz aufweisen.

Zu den Arbeitsutensilien zählen z. B. Töpfe, Schüsseln, Schneebesen, Messer, Bleche, Schneidbretter. Die genaue gerätetechnische Ausstattung und die Kennzahlen bezüglich der Arbeitsutensilien orientieren sich an der Größe der Küche der Kindertageseinrichtung und der Anzahl der täglich zuzubereitenden Portionen.

Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung bei Warmverpflegung

Bei der Warmverpflegung werden die Speisen verzehrfertig von einem externen Lieferanten/Caterer in die Kindertageseinrichtung geliefert. Der Transport der Speisen wird in Spezialbehältern durchgeführt.

Die Anlieferung der Speisen in der Kindertageseinrichtung erfolgt zu einem Zeitpunkt, zu dem diese direkt entgegengenommen und in Anwesenheit des Lieferanten geprüft werden können. Die Prüfung der Speisen wird durch einen/eine in Hygienefragen geschulte/n Mitarbeiter*in der Kindertageseinrichtung durchgeführt. Bei Speisenannahme ist die Temperatur der Speisen zu prüfen und zu dokumentieren. Warme Speisen müssen bei Anlieferung und auch noch bei Ausgabe eine Temperatur von mindestens 65° C aufweisen. Kalte Speisen wie z. B. Salate oder Desserts dürfen mit maximal +7° C angeliefert und ausgegeben werden. Die Speisen werden nur entgegengenommen, wenn sie in einwandfreiem Zustand sind.

Bei der Planung einer Verteilerküche – wie auch bei der Mischküche – **ausreichend zu berücksichtigen:**

- Grundfläche
- Arbeitsflächen
- Schränke
- Lagerkapazität
- Wasser- und Stromanschlüsse

Hinzu kommen geeignete Grundflächen für einen Büroarbeitsplatz für die Küchenleitung, für die Zwischenlagerung von Leergut, für die Müllbehälter sowie für einen Personalumkleideraum mit Waschgelegenheit und WC.

Für die genaue Berechnung der benötigten Kapazitäten ist eine Fachfirma hinzuzuziehen. Die Anforderungen an die Verteilerküche und die ihr zugeordneten Räume entsprechen bezüglich der Beschaffenheit von Wänden, Fußböden, Lüftung, Insektenschutz, Abwaschbecken, Handwaschbecken, Armaturen, Schränken, Regalen, Abstellflächen, Arbeitsflächen etc. weitgehend den Vorgaben für die Mischküche.

Auch in der Verteilerküche sind reine und unreine Arbeitsabläufe strikt zu trennen. Ist dies nicht möglich, muss eine zeitliche Trennung erfolgen, d. h. reine und unreine Arbeiten werden nicht zeitgleich durchgeführt.

Für die Küchenbeschäftigten sind separate Räumlichkeiten zum Umkleiden außerhalb der Küchenräume sowie eigene Toiletten vorhanden. Die Umkleidekabine sollte über zweigeteilte Spinde für jeden/jede Mitarbeiter*in verfügen. Die Straßenkleidung ist streng von der Küchenarbeitskleidung zu trennen.

Für die Lagerung von Reinigungsmitteln ist ein extra verschließbarer Schrank außerhalb der Küche vorhanden.

Geräteausstattung bei Warmverpflegung

Eine Verteilerküche sollte mit folgenden Gerätschaften und Küchenutensilien in ausreichender Menge und Größe, abhängig von der Größe der Räumlichkeiten und der Anzahl der täglichen Portionszahlen, ausgestattet sein:

- Kombidämpfer (mind. 6 Einschübe) oder Backofen
- 2-Plattenherd
- Speisethermometer
- Thermophoren/Thermoporte
- Kühlschrank mit Tiefkühlfach oder zusätzliches Tiefkühlgerät
- Mikrowelle
- Küchenwaage
- geschlossene Abfallbehälter
- mehrere Servierwagen (z. B. ein Servierwagen pro Kindergruppe mit 2-3 Etagen)
- Spülmaschine (möglichst gewerblich): Die Spülmaschine verfügt über ein Schnell-Durchlauf-Programm. Dank modernster Spültechnik erleichtert sie die Arbeitsabläufe und entlastet so die Mitarbeiter*innen. Die Spülmaschine sollte über ein eingebautes Reinigungsdosiergerät verfügen. Das Selbstdosieren entspricht bei gewerblichen Spülmaschinen nicht dem Standard.

Es wird empfohlen, einen Kombidämpfer zum Nacherhitzen der Speisen zu integrieren. Ebenfalls gestattet sind Warmhaltesysteme von Caterern. Diese Thermoboxen zum Warmhalten benötigen i.d.R. einen Stromanschluss. Alle Kühl- und Tiefkühlgeräte und Spülmaschinen sollten bestmögliche Energieeffizienz aufweisen.

Zu den Arbeitsutensilien zählen Schöpfkellen, Schüsseln, Behälter, Kochgeschirr (z. B. Pfannen) etc.

Zusätzliche Anforderungen für die Versorgung von Krippenkindern sind im Abschnitt »Geräteausstattung beim Mischküchensystem« zu finden.

Die genaue gerätetechnische Ausstattung und die Kennzahlen bezüglich der Arbeitsutensilien orientieren sich wie bei der Mischküche an der Größe der Küche der Kindertageseinrichtung und der Anzahl der täglich auszugebenden Portionen.



© nilswey – Panthermedia.net

3. Übersicht über die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe (7)

Kennzeichnung gemäß Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV, Stand Juni 2021)

Zusatzstoff/Klassenname E-Nummer	Kennzeichnung	Kürzel	Beispiele für Lebensmittel
Antioxidationsmittel E 300 – E 321	»mit Antioxidationsmittel«	A	Kartoffelpüreepulver, Kartoffelkloßpulver, geschälte Kartoffeln, Trockensuppen, Brühen, Würzmittel, Schinken
Farbstoffe E 100 – E 180	»mit Farbstoff«	F	Fruchtsaftgetränke, Backwaren mit Füllungen, Dekorationen (z. B. bunte Streusel), Speiseeis
»Azo-Farbstoffe«: E 102 Tartrazin E 104 Chinolingelb E 110 Gelborange S E 122 Azorubin E 124 Cochenillerot A E 129 Allurarot AC	Pflichtangabe: »Bezeichnung oder E-Nummer des Farbstoffs: Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.« <i>Beispiel: E 104 Chinolingelb</i> <i>»Chinolingelb«: Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.</i>	F1	Speiseeis, Brausen, Fruchtgelees, Lachersatz, Süßigkeiten, Gewürze, Puddingpulver, Räucherfisch
Geschmacksverstärker E 620 – E 640	»mit Geschmacksverstärker«	G	Glutamat, Fondor, gekörnte Brühen, Gewürzmischungen, Fertigsuppen, Fertigsoußen
Konservierungsstoffe E 200 – E 219 und E 230-E 239, E 249 – E 252 und E 280-E 285, E 1105	»mit Konservierungsstoff« oder «konserviert»	K	Mayonnaisen, Feinkostsalate, Sauerkonserven (z. B. rote Bete, Essiggurken), Käse, Schmelzkäse, abgepacktes Schnittbrot
bei ausschließlicher Verwendung von Konservierungsstoff Nitritpökelsalz auch zulässig: E 249 – E 252	»mit Nitritpökelsalz«, »mit Nitrat«, »mit Nitritpökelsalz und Nitrat«	K1	Fleischerzeugnisse
Eisensalze E 579, E 585	»geschwärzt«	O	<u>nur</u> bei schwarzen Oliven
Phosphate E 338 – E 341 und E 450 – E 452	»mit Phosphat« Hinweis: Nur bei Verwendung in Fleischerzeugnissen vorgeschrieben	P	Wurstaufschnitt, Brühwürste, Leberkäse, Kochschinken, Fleischwaren
Süßungsmittel Süßstoffe E 420, E 950 – E 952, E 954 – E 955, E 957, E 959 und E 962 Andere Süßungsmittel (Zuckeralkohole) E 420 (Sorbit), E 421 (Mannit), E 953 (Isomalt), E 965 (Maltit), E 966 (Lactit), E 967 (Xylit), E 968 (Erythrit), E 964 (Polyglycitolisirup)	»mit Süßungsmittel(n)« Bei Zuckeralkoholen (mit mehr als 100 Gramm pro Kilogramm oder Liter) zusätzlich: »Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.«	Sü Z	Süßspeisen, Süßwaren, Fruchtsaftgetränke, süß-saure Konserven, Fertigsoußen, Senf, Feinkostsalate <i>Anmerkung: Wenn Sorbit (E 420) als Stabilisator oder Feuchthaltemittel verwendet wird, ist eine Kenntlichmachung auf dem Speiseplan nicht erforderlich.</i>
Süßungsmittel Aspartam E 951 (Aspartam) E 962 (Aspartam-Acesulfamsalz)	Pflichtangabe: »Enthält eine Phenylalanin-Quelle«	Sü1	Süßspeisen, Fruchtsaftgetränke, Light-Getränke
Wachse/Überzugsmittel (Stoffe zur Oberflächenbehandlung) E 445, E 471, E 473, E 474 E 901 – E 905 und E 914	»gewachst«	Ü	frische Zitrusfrüchte, Melonen, Äpfel, Birnen

4. Übersicht über die kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene (7, 8)

Kennzeichnung gemäß Lebensmittelinformationsverordnung VO (EU) Nr. 1169/2011

Allergen	Kennzeichnung	Ziffer	Beispiele für Bezeichnungen auf der Zutatenliste Liste ohne Anspruch auf Vollständigkeit
Eier und Eierzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Ei	1	Ei, Eigelb, Eiklar, Eilecithin, Eiöl, Eipulver, Eiprodukt, Eiprotein, Flüssigei/-eigelb/-eiweiß, Gefrieree/-eigelb/-eiweiß, Lysozym (E 1105 (Ei)), Ovo-Protein, Trockenei/-eigelb/-eiweiß, Vollei
Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Erdnüsse	2	Erdnüsse, Erdnussflips, Erdnussbutter, Erdnusscreme, Erdnussöl, Erdnusseiweiß, Erdnussmus, Erdnusspaste
Fisch und Fischerzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Fisch	3	Anchosen, Anchovispaste, Beluga, alle Fischarten (z. B. Kabeljau, Seelachs, Hering usw.), Fischöl, Kaviar, Lachsersatz, Presskaviar, Sevruga, Sild, Surimi
Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus: <i>(Allergie gegen Getreide oder Zöliakie/Sprue)</i> <i>Namentlich: Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon.</i> <i>Dinkel ist eine Weichweizenart und als Weizen anzugeben: z. B. Dinkelweizen, Dinkel (Weizenart), Weizen (Dinkel)</i>	Gluten namentlich	4	Weizenmehl, Bulgur (Weizen), Couscous (Weizen), Gerstengraupen, Hartweizen, modifizierte Stärke (Weizen), Paniermehl (Weizen), Roggenschrot, Semmelmehl (Weizen), Weizenflocken/-graupen/-grieß/-keime/-kleie/-schrot/-malz, Weizenprotein/-eiweiß/-kleber, Haferflocken usw.
Krebstiere und Krebstiererzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Krebstiere	5	Krabben (Granat), Surimi, Garnelen, Krebsemehl, Krebspulver, Krill
Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Lupine	6	Lupinenkerne, Lupinenmehl, Lupinenmilch, Lupinenprotein-Konzentrat, z. B. <i>in vegetarischem Fleischersatz, glutenfreien Backprodukten</i>
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) <i>(Milcheiweißallergie/Laktoseintoleranz)</i>	Milch	7	Butter, Buttermilch, Casein/Kasein, Caseinate/Caseinate, Crème fraîche, Dickmilch, Joghurt, alle Käsesorten bzw. Käseerzeugnisse, Kefir, Kondensmilch, Laktalbumin, Laktoglobulin, Magermilch/-pulver, Milchcreme, Milcheiweiß/-protein, Milchpulver, Milchezucker/Laktose, Molke, Molkeneiweiß/-protein, Molkenpulver, Rahm, Sahne, saure Sahne, Schmand, Sauerrahm, Speisequark, Vollmilch/-pulver
Schalenfrüchte/Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse <i>(Allergie)</i> <i>Namentlich: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne (auch Kaschunüsse) Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse (auch Queenslandnüsse)</i>	Schalenfrüchte (Nüsse) namentlich	8	geschälte Nüsse, Cashewkerne/Kaschunüsse, Krokant, Haselnuss, Makronenmasse, Marzipan, Nougat, Nussraspel, Nusscheiben, Nussplitter, Nusscremefüllung, Nussmakronenmasse, Nussmark, Nussmus, Nuss-Nougat-Creme, Nussöle, Nussrohmasse, Nusszubereitung
Schwefeldioxid/Sulfite <i>(Intoleranz)</i> <i>Deklarationspflichtig ab einer Menge von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l (als SO₂ angegeben)</i>	Schwefeldioxid und Sulfite	9	E 220-E 228, <u>Vorkommen</u> : z. B. <i>in Trockenobst wie Rosinen, Weintrauben, Meerrettich im Glas/Tube, Kartoffelpüreepulver, Kartoffelkloßpulver</i>
Sellerie und Sellerieerzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Sellerie	10	Knollen-, Bleich- und Staudensellerie, Gemüse (Sellerie), Gemüsebrühe, Gewürze (Sellerie), Gewürz- und Kräutermischungen (Sellerie), Selleriegewürz, Selleriesalz, Suppengewürz
Senf und Senferzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Senf	11	Gewürzmischung (Senf), Mostrich, Senf, Senfkörner, Senfsaat
Sesamsamen und Sesamerzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Sesam	12	Sesam/-samen, Sesamkrokant, Sesammehl, Sesamöl, Sesampaste (Tahin)
Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Soja	13	Emulgator (Sojalecithin), E 322, Miso (Soja), Natto (Soja), Sojaflocken, Sojagetränk, Sojalecithin, Sojamehl, Sojaöl, Sojapaste, Sojasoße, Sojasprossen, Tempeh (Soja), Tofu
Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse <i>(Allergie)</i>	Weichtiere	14	z. B. Austern, Mollusken, Muscheln, Oktopus, Schnecken, Tintenfisch

5. Qualitätsanforderungen an Anbieter von Warmverpflegung für das Mittagessen

Quellen: DGE (2020) und Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (2019) (14, 104)

Allgemeines		
Der Anbieter bietet Fremdverpflegung nach folgendem Verpflegungssystem an:		
Warmverpflegung		<input type="radio"/>
Tiefkühlkost		<input type="radio"/>
Cook & Chill		<input type="radio"/>
anderes		<input type="radio"/>
Der Anbieter hat Erfahrungen mit der Zubereitung und Lieferung von Mahlzeiten für Kinder Ihrer Altersgruppen.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Der Anbieter kann dazu Referenzen benennen: (wenn ja, bitte angeben) _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Warmhaltezeiten bleiben vom Produktionsende beim Caterer bis zum Verzehr durch den letzten Tischgast in der Einrichtung unter 3 Stunden.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Orientierung an ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen		
Der Anbieter orientiert sich an folgenden ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen:		
DGE-Qualitätsstandards für die Kita-Verpflegung		<input type="radio"/>
»Bremer Checkliste«		<input type="radio"/>
OptimiX® – Forschungsdepartement für Kinderernährung		<input type="radio"/>
Andere: _____		
Der Anbieter kann Nachweise zu Qualitätsstandards, z. B. eine Zertifizierung nach DGE oder eine Bio-Zertifizierung, erbringen. (ggf. Nachweise beilegen)	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
wenn ja, zertifiziert nach:		
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)		<input type="radio"/>
EU Öko-Verordnung		<input type="radio"/>
Andere: _____		<input type="radio"/>
Speiseplanung		
Der Anbieter stellt einen aktuellen Musterspeiseplan über 20 Verpflegungstage für einen vorhergehenden Speiseplan-Check zur Verfügung.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Mit dem Speiseplan ist eine Verpflegung nach folgenden Standards möglich:		
DGE-Qualitätsstandards		<input type="radio"/>
»Bremer Checkliste«		<input type="radio"/>
Andere: _____		<input type="radio"/>
Die Menüzyklen wiederholen sich nicht öfter als alle 6 Wochen.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Zusatzstoffe sind ordnungsgemäß gekennzeichnet.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Allergene sind ordnungsgemäß gekennzeichnet.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Die verwendeten Fleisch- und Fischarten werden auf dem Speiseplan angegeben (z. B. Frikadelle aus Rind und Schwein).	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Ein tägliches vegetarisches Gericht ist im Angebot.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

Für Kinder mit medizinisch begründetem besonderem Ernährungsbedarf, z. B. einer Lebensmittelallergie, wird nach Absprache ein Extra-Essen bereitgestellt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Wenn ja: Folgende Kostformen für Kinder mit medizinisch besonderem begründetem besonderem Ernährungsbedarf werden angeboten: _____ _____ _____		
Für Kinder mit religiösen und/oder kulturellen Ernährungsgeboten wird nach Absprache ein Extra-Essen bereitgestellt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Wenn ja: Folgende Kostformen für Kinder mit religiösen und/oder kulturellen Ernährungsanforderungen werden angeboten: _____ _____ _____		
Lebensmittelauswahl – Qualität		
Gemüse und Salate für den Rohverzehr werden überwiegend als saisonale Frischware eingekauft.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Gemüse für warme Speisen wird als saisonale Frischware oder als TK-Rohware eingekauft.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Obst wird hauptsächlich als saisonales Frischobst angeboten.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Getreide und Getreideprodukte werden mindestens zur Hälfte als Vollkornprodukte angeboten.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Kartoffeln werden als ungeschälte oder geschälte, ungeschwefelte und vakuumierte Rohware eingekauft.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Fleisch wird überwiegend als qualitativ hochwertiges, mageres Muskelfleisch angeboten.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Weißes Fleisch (Geflügel) wird bevorzugt angeboten.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Die eingesetzten Milch und Milchprodukte weisen einen Fettgehalt von 1,5- 3,8 % Fett auf, Quark enthält max. 20 % F.i.Tr., Käse max. 50 % F.i.Tr.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Weitere Kriterien für die Lebensmittelauswahl – Nachhaltigkeit		
Folgende Lebensmittel werden in Bio-Qualität eingesetzt:		
Milch und Milchprodukte Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Eier und Eiprodukte Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Gemüse und Obst Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Kartoffeln Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Getreide und Getreideerzeugnisse (Brot, Müsli, Nudeln etc.) Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Gewürze und Würzmittel Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Aufstriche jeglicher Form (Marmelade, Konfitüre, Honig) Wenn ja, Bio-Anteil: ca. _____	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Fleisch wird bevorzugt aus ökologischer Landwirtschaft oder aus artgerechter Tierhaltung, z. B. Neuland-Fleisch, angeboten. Wenn ja: Anteil Bio-Fleisch bzw. Fleisch aus artgerechter Tierhaltung: _____%	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Bei der Auswahl der Fischarten wird auf qualitativ hochwertige Ware aus nicht überfischten Beständen geachtet (z. B. mit Siegeln von Friend of the sea, Bio-land, MSC, ASC) oder bio-zertifizierter Fisch verwendet. Wenn ja: Anteil Bio-Fisch oder Fisch aus nicht überfischten Beständen: _____%	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

<p>Auf regionale Herkunft der Lebensmittel wird geachtet. Wenn ja: Beispiele für Lebensmittel aus der Region, die in unserem Betrieb eingesetzt werden:</p> <hr/> <hr/>	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> teilweise	<input type="radio"/> nein
Der Anbieter verzichtet auf folgende Produkte und Zusatzstoffe			
Formfleisch und Separatorenfleisch und Produkte daraus	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Analogkäse/Käseimitate	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Süßungsmittel (Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe)	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Produkte, die lt. Kennzeichnung gentechnisch veränderte Zutaten enthalten	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
künstliche Aromen	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Geschmacksverstärker	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
synthetische Farbstoffe, Azo-Farbstoffe	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
<p>Auf Lebensmittel, die aufgrund ihrer Belastung mit Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten bei besonders empfindlichen Personengruppen zu Erkrankungen führen können, wird verzichtet. Dazu gehören unter anderem alle rohen tierischen Lebensmittel ohne ausreichende Erhitzung (auch weiche streichfähige Rohwürste, Räucherlachs, Matjes etc.), Tiefkühlbeeren und Sprossen ohne ausreichende Erhitzung, vorgeschnittene und verpackte Salate, Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung.</p>	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Zubereitung			
Die Speisen werden nährstoffschonend zubereitet, z. B. Dämpfen, Dünsten, Braten in wenig Fett.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Frittierte und panierte Produkte werden selten (max. 1x in 20 Verpflegungstagen) angeboten.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Rapsöl ist das bevorzugte Öl für die Speisenzubereitung (kalt und warm).	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Fette werden grundsätzlich sparsam eingesetzt. (Nudeln »schwimmen« nicht im Fett.)	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Fettreiche Milchprodukte wie Sahne, Schmand, Crème fraîche werden sparsam eingesetzt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Jodsalz wird verwendet.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
<p>Zucker wird sparsam verwendet. Das gilt auch für alternative Süßungsmittel wie Honig* oder Fruchtdicksäfte. *Honig und Ahornsirup sind für Kinder im 1. Lebensjahr nicht erlaubt.</p>	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Die Herstellung der Speisen erfolgt nach Rezepten und Verfahrensanweisungen, die auf Wunsch vom Kunden eingesehen werden können.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Sensorische Qualität			
Die Speisen sehen ansprechend aus und sind nicht zerkocht.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Die Speisen sind sparsam gesalzen und schmackhaft gewürzt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Ein Probeessen ist möglich.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Hygiene			
Ein betriebliches Hygienekonzept wird umgesetzt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	
Warme Speisen werden mit einer Kerntemperatur von mindestens +65° C, kalte Speisen mit einer Temperatur von max. +7° C (Speiseeis max. -18° C) angeliefert.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein	

Bestellung und Abrechnung		
Vorbestell-Zeitraum		
Bestellung am selben Tag	<input type="radio"/>	
Bestellung am Vortag	<input type="radio"/>	
Anderes: _____	<input type="radio"/>	
Abbestell-Zeitraum		
Abbestellung spätestens am Vortag	<input type="radio"/>	
Abbestellung noch am gleichen Tag	<input type="radio"/>	
Abbestellung eine Woche im Voraus	<input type="radio"/>	
Anderes: _____	<input type="radio"/>	
Ist ein Online-Bestellsystem vorhanden?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Kommunikation und Rückmeldungen		
Es finden regelmäßig Gespräche in verbindlich festgelegten Abständen mit dem Anbieter statt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Tägliche Rückmeldungen können in Form von Feedback-Bögen gegeben werden und werden vom Lieferanten möglichst zeitnah berücksichtigt.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
In Ausnahmefällen sind auch kurzfristige Änderungen wie Abmeldungen möglich.	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein



© HeikerRau – Panthermedia.net

6. Auszüge aus den Stellenbeschreibungen für Küchenleitungen und Küchenhelfer*innen in den Kindertageseinrichtungen der Bremischen Evangelischen Kirche

Quelle: Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder, Bremen (2006)

6.1

Stellenbeschreibung für Küchenleitungen

Mitarbeitende in evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder gestalten ihre Arbeit im Auftrag der Bremischen Evangelischen Kirche und ihrer Gemeinden. Sie tragen dafür Sorge, dass jedes Kind seinen Platz findet und sich angenommen fühlt. Orientierung am biblisch-christlichen Menschenbild und fachliche Qualifikation sind die Grundlage ihrer beruflichen Praxis.

1. Stellenbeschreibung

Küchenleitung

2. Abteilung/Abschnitt

Kindertageseinrichtung

3. Stellenbezeichnung des/der direkten Vorgesetzten

Leiter*in der Kindertageseinrichtung

4. Stellenbezeichnung direkt unterstellter Mitarbeiter*innen

Küchenhelfer*in

5. Aktive Stellvertretung (vertritt)

keine

6. Passive Stellvertretung (wird vertreten von)

in der Regel externe Vertretung

7. Zielsetzung der Stelle

Kindgerechte gesunde Verpflegung der Kinder zum Frühstück und der Kinder und Erwachsenen zum Mittagessen unter Beachtung der jeweils geltenden Hygienevorschriften und des wirtschaftlichen Rahmens.

8. Beschreibung der Hauptaufgaben

Die Hauptaufgaben der Stelleninhaberin/des Stelleninhabers stehen im Zusammenhang mit dem pädagogischen Konzept der Einrichtung.

- Eigenständige Verwaltung des Etats für den Küchenbereich
- Kostenbewusste Planung, Einkauf und Verarbeitung von (frischen und einwandfreien) Lebensmitteln für Frühstück (Getränke, Milch, Gemüse, Obst), Mittagessen und besonderen Veranstaltungen (Ausflüge, Feste, Übernachtungen etc.)
- Erstellung des wöchentlichen Speiseplans unter Berücksichtigung kultureller und diätischer Gegebenheiten
- Annahme der bestellten Waren: Kontrolle auf Frische, Sauberkeit, Haltbarkeit und Lagerung der Waren
- Vor- und Nachbereitung der Frühstückswagen
- Vor- und Nachbereitung der Wagen für das Mittagessen
- Säubern der Arbeitsflächen (Arbeitsplatten, Fußböden)

- Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften
- Arbeitsplanung mit dem/der Küchenhelfer*in
- Im Zuständigkeitsbereich: Wäschepflege, Einkauf der Reinigungsmittel, Überwachung der Müllentsorgung und -trennung

Der/Die Stelleninhaber*in ist zur Teilnahme an Personalentwicklungsmaßnahmen (z. B. Mitarbeiter*innengespräche, Fortbildungen) verpflichtet.

9. Einzelaufträge

Ausführung von gelegentlichen und vorübergehenden Einzelaufträgen (im Rahmen des Aufgabenbereichs) erteilt durch die/den direkte/n Vorgesetzte*n.

10. Zusammenarbeit mit anderen Organisationen (Behörden, Institutionen etc.)

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS

11. Gremienarbeit

Teilnahme an Dienstbesprechungen

12. Anforderungsprofil Stelleninhaber*in

Abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten hauswirtschaftlichen Ausbildungsberuf, abgeschlossene Ausbildung als Koch/Köchin oder ein gleichwertiger Ausbildungsabschluss, ggf. Zusatzausbildung, Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem pädagogischen Personal

13. Eingruppierung

Plan 8 KAVO-BEK

14. Kennzahlen



© Kzenon (YAYMicro) – Panthermedia.net

6.2

Stellenbeschreibung Küchenhelfer*innen/Küchenhilfen

Mitarbeitende in evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder gestalten ihre Arbeit im Auftrag der Bremischen Evangelischen Kirche und ihrer Gemeinden. Sie tragen dafür Sorge, dass jedes Kind seinen Platz findet und sich angenommen fühlt. Orientierung am biblisch-christlichen Menschenbild und fachliche Qualifikation sind die Grundlage ihrer beruflichen Praxis.

1. Stellenbeschreibung

Küchenhelfer*in /Küchenhilfe

2. Abteilung/Abschnitt

Kindertageseinrichtung

3. Stellenbezeichnung des/der direkten Vorgesetzten

Küchenleitung/Leitung der Kindertageseinrichtung

4. Stellenbezeichnung direkt unterstellter Mitarbeiter*innen

keine

5. Aktive Stellvertretung (vertritt)

keine

6. Passive Stellvertretung (wird vertreten von)

in der Regel externe Vertretung

7. Zielsetzung der Stelle

Zuarbeit für die Küchenleitung unter Beachtung der jeweils geltenden Hygienevorschriften

8. Beschreibung der Hauptaufgaben

- Zuarbeiten für die Küchenleitung
- Abwasch von Geschirr
- Reinigung der Küche

Der/Die Stelleninhaber*in ist zur Teilnahme an Personalentwicklungsmaßnahmen (z. B. Mitarbeiter*innengespräche, Fortbildungen) verpflichtet.

9. Einzelaufträge

Ausführung von gelegentlichen und vorübergehenden Einzelaufträgen (im Rahmen des Aufgabenbereichs) erteilt durch die/den direkte/n Vorgesetzte*n.

10. Zusammenarbeit mit anderen Organisationen (Behörden, Institutionen etc.)

keine

11. Gremienarbeit

Teilnahme an Dienstbesprechungen

12. Anforderungsprofil Stelleninhaber*in

hauswirtschaftliches Geschick

13. Eingruppierung

Plan 8 KAVO-BEK

14. Kennzahlen

7. Informationen zu industriell hergestellter Säuglingsnahrung

Wenn ein Säugling nicht gestillt wird, soll als Muttermilchersatz eine den gesetzlichen Standards entsprechende Säuglingsnahrung gefüttert werden. Säuglingsnahrungen unterliegen EU-weit strengen gesetzlichen Vorgaben, die den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Zudem kann mit industriell hergestellter Säuglingsnahrung bei vorschriftsgemäßer Zubereitung eine große hygienische Sicherheit erreicht werden. Die Produkte können auf der Basis von Kuh- oder Ziegenmilch oder Sojaweiß oder aus deren Hydrolysaten (aufgespaltenes Eiweiß, z. B. für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko) hergestellt werden (71). Generell wird zwischen Säuglingsanfangsnahrungen und Folgenahrungen unterschieden.

Säuglingsanfangsnahrung mit der Silbe »Pre« im Namen

ist der Muttermilch am ähnlichsten. Sie ist zur alleinigen Ernährung von Geburt an während der ersten 4-6 Lebensmonate und danach als Flaschenmilch neben der Beikost während des gesamten 1. Lebensjahres geeignet.

»Pre«-Nahrung enthält wie Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Laktose. Sie ist dünnflüssig und wird nach Bedarf gefüttert. Eine Überernährung ist bei Einhalten der Dosierungsangaben der Hersteller nahezu ausgeschlossen (71).

Säuglingsanfangsnahrung mit der Ziffer »1« im Namen

kann ebenfalls während des gesamten 1. Lebensjahrs gefüttert werden. Sie ist der Muttermilch weitgehend angepasst, enthält aber als zusätzliches Kohlenhydrat stärkeähnliche Mehrfachzucker, was die Konsistenz sämiger macht und für eine länger anhaltende Sättigung sorgen soll. Sie ist nicht energiereicher als »Pre«-Nahrung (79).

Folgenahrung mit den Ziffern »2« oder »3«

ist in ihrer Zusammensetzung weniger an die Muttermilch angenähert als Säuglingsanfangsnahrung. Folgenahrungen können neben Laktose und stärkeähnlichen Mehrfachzuckern auch andere Zuckerarten und zum Teil Aromen enthalten. Zudem ergibt sich aus dem höheren Energiegehalt die Gefahr einer Überfütterung.



© jirkajc – Panthermedia.net

Für eine bedarfsorientierte Ernährung im 1. Lebensjahr ist eine Umstellung auf Folgenahrung nicht erforderlich. Wenn überhaupt, sollte Folgemilch frühestens mit Beginn der Beikost, also ab dem 5.-7. Lebensmonat gegeben werden. Für Kindertageseinrichtungen werden Folgenahrungen nicht empfohlen (79).

HA-Nahrungen (»HA Pre« und »HA 1«) zur Allergieprävention

Für Säuglinge, deren Eltern oder Geschwister von einer Allergie betroffen sind, kann ein erhöhtes Allergierisiko vorliegen. Werden sie nicht oder nicht ausschließlich gestillt, sollten sie, in Absprache mit dem Kinderarzt, im 1. Lebenshalbjahr (mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats) eine hydrolysierte Säuglingsnahrung (HA-Nahrung) bekommen. Bei HA-Nahrungen ist der Eiweißanteil aufgespalten, ansonsten entsprechen sie in ihrer Zusammensetzung den herkömmlichen Säuglingsanfangsnahrungen und können auch während des gesamten 1. Lebensjahres gefüttert werden. Säuglingsnahrungen auf der Basis von Soja-, Ziegen-, Stutenmilch oder einer anderen Milch eines Säugetieres sind zur Vorbeugung einer Allergie nicht geeignet und in ihrer Zusammensetzung nicht bedarfsgerecht (79).

Bei bereits bestehender Kuhmilcheiweißallergie sind HA-Nahrungen nicht geeignet. Hierfür gibt es Spezialnahrungen.

Spezialnahrungen für Säuglinge mit Kuhmilcheiweißallergie

Tritt bei einem Säugling im 1. Lebensjahr eine Kuhmilcheiweißallergie auf, bedarf es einer therapeutischen Spezialnahrung (Extensivhydrolysat, Aminosäureformula), um ein altersgerechtes Wachstum und Gedeihen sicherzustellen. Bei der Herstellung wird das enthaltene Eiweiß in kleine oder kleinste Teile aufgespalten, die das Immunsystem nicht mehr als Fremdkörper erkennt. Die Spezialnahrungen werden vom Kinderarzt verordnet, sind in Apotheken erhältlich und wesentlich teurer als HA-Nahrungen.

Anfangs kann es aufgrund des bitteren Geschmacks Probleme mit der Akzeptanz dieser Produkte geben (79).

Säuglingsnahrung aus Sojaeiweiß

Säuglingsnahrung auf Sojaproteinbasis ist in Deutschland frei von Laktose. Sie wird als veganer Muttermilchersatz und bei Kindern mit der seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankung Galaktosämie eingesetzt.

Soja weist einen hohen Gehalt an Phytoöstrogenen (natürliche Inhaltsstoffe mit hormoneller (östrogener) Aktivität) auf. Säuglingsnahrung auf Sojabasis sollte daher nur bei begründeter Indikation und nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden (71).

Sauger:

Teesauger mit einem ganz feinen Loch (Größe S) für:

- Tee und andere Getränke
- abgepumpte Muttermilch
- »Pre«-Nahrungen
- Spezialnahrungen ohne Stärkeanteil

Milchsauger mit etwas größerem Loch, manchmal auch mit mehreren Löchern (Größe M) für:

- Säuglingsanfangsnahrung mit Stärke »1«
- Folgenahrung »2« und »3«

Breisauger, Lochgröße noch weiter (Größe L) für:

- einige »3«er-Nahrungen
- manche Spezialnahrungen (Packungstext beachten)
- Breie³¹

³¹Breie sollten nicht aus der Flasche getrunken, sondern stets gelöffelt werden. (Ausnahmen gelten evtl. für Kinder mit Behinderung.)

8. Hygiene im Umgang mit Flaschnahrung für Säuglinge

(Siehe auch: Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (2020) (5).)

In fertig zubereiteter Säuglingsmilchnahrung können sich Bakterien und andere krankmachende Keime leicht vermehren. Säuglinge und Kleinkinder gehören zudem zu den besonders empfindlichen Personengruppen, bei denen eine Lebensmittelinfektion schwere Folgen haben kann (2). Daher muss bei der Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung besonders sorgfältig auf Hygiene geachtet werden.

Folgende Hinweise sind zu beachten:

- Fläschchen werden grundsätzlich frisch und nie auf Vorrat zubereitet, da sich in fertiger Säuglingsnahrung Bakterien schnell vermehren können.
- Ungeöffnete Säuglingspulvernahrung wird trocken, kühl und nicht neben scharf riechenden Lebensmitteln gelagert. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) wird die Nahrung vernichtet.
- Geöffnete Pulvernahrung verbleibt stets in der Originalverpackung. Sie wird mit dem Öffnungsdatum beschriftet, mit einem Clip oder einer sauberen Wäscheklammer verschlossen und trocken aufbewahrt. Das Pulver wird innerhalb des vom Hersteller vorgegebenen Zeitraumes – meist 3 Wochen – verbraucht.
- Vor der Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung die Hände gründlich waschen, sorgfältig mit Einmalhandtüchern abtrocknen und desinfizieren.
- Keine rohen Lebensmittel zeitgleich in der Nähe der Säuglingsmilchnahrung zubereiten.
- Für die Zubereitung der Säuglingsmilchnahrung wird frisches Leitungswasser verwendet. Das Wasser muss so lange ablaufen, bis gleichmäßig kaltes Wasser aus der Leitung kommt.

Hinweis: In den ersten 6 Lebensmonaten wird das Wasser für das Fläschchen, auch Mineralwasser, abgekocht und dann heruntergekühlt, z. B. in einem kalten Wasserbad. Fragen zur Wasserqualität beantwortet das Gesundheitsamt oder der zuständige Wasserversorger. Wasser aus Kupfer- und Bleileitungen wird nicht verwendet.

- Ist das Leitungswasser für die Zubereitung der Fläschchen nicht geeignet, wird abgepacktes Wasser oder Mineralwasser mit der Aufschrift »für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet« verwendet (48).
- Angebrochene Wasserflaschen werden im Kühlschrank aufbewahrt und das Wasser vor der Verwendung abgekocht.
- Das abgekochte Wasser soll beim Anschütteln der Säuglingsnahrung lauwarm, maximal 40°C, sein. Vor dem Füttern überprüft die pädagogische Fachkraft die Temperatur der Säuglingsnahrung, indem sie einige Tropfen davon auf die Innenseiten der Handgelenke gibt. Die Temperatur soll als angenehm empfunden werden (76).
- Reste von zubereiteter Säuglingsmilch werden nicht für die nächste Mahlzeit aufgehoben sondern nach maximal 2 Stunden verworfen (76).

Fläschchen für unterwegs

Für unterwegs werden portioniertes Pulver für die Säuglingsnahrung im Fläschchen und abgekochtes Wasser in einer Thermosflasche, die nur für diesen Zweck verwendet wird, getrennt mitgenommen und erst kurz vor der Flaschenmahlzeit miteinander vermischt.

Reinigung von Trinkflaschen und Saugern

Trinkflaschen, Sauger und dazugehörige Utensilien sind direkt nach jedem Gebrauch gründlich zu reinigen, um ein Antrocknen der Nahrungsreste zu vermeiden. In den ersten 6 Lebensmonaten werden die Fläschchen und das Zubehör täglich sterilisiert. Es ist sinnvoll, mehrere Fläschchen anzuschaffen und diese zusammen auszukochen oder in einem Vaporisator (Dampfsterilisator) zu desinfizieren.

Gummisauger werden im Gegensatz zu Silikonsaugern leicht porös, so dass sich Bakterien in den feinen Rissen ansammeln können. Regelmäßiges Auskochen der Gummisauger und häufiges Ersetzen durch neue Sauger können dem entgegenwirken (105).

9. Basisrezepte für die Selbstzubereitung und von B(r)eikost und Anforderungen an die Qualität von Fertigprodukten für die Beikost (71, 80, 106)

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei³²

(ab 5. bis 7. Monat)

Zutaten:

- 100 g Gemüse (z. B. Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Fenchel oder Zucchini)
 - 50 g Kartoffeln
 - 1 ½ EL Vitamin C-reicher Fruchtsaft (z. B. säurearmer Orangensaft oder ein mit Vitamin C angereicherter Saft) oder Obstpüree als Nachtisch
 - 30 g Fleisch (magere Stücke von Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)
 - 1 EL Rapsöl
- Der Brei wird grundsätzlich nicht mit Salz, Zucker oder anderen Gewürzen abgeschmeckt.

³²Siehe auch Kapitel 4: Die Verpflegung von Kindern im 1. Lebensjahr, Lebensmittelauswahl für die Beikost.

Zubereitung:

- Gemüse putzen, Kartoffeln schälen und beides in kleine Würfel schneiden.
- Zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Tartar in wenig Wasser garen.
- Den Saft zugeben und alles pürieren.
- Zum Schluss das Rapsöl unterrühren.

Tipps:

- Das Fleisch, wenn möglich, schon vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen.
- Das verwendete Gemüse soll arm an Nitrat und leicht verdaulich sein.
- 1-2x pro Woche kann das Fleisch durch grätenfreien Fisch, z.B. Lachs, ersetzt werden.
- Die Kartoffeln können gelegentlich durch Vollkornnudeln, Vollkornreis oder anderes Getreide ersetzt werden.

Einführung des Breis:

Der Brei wird nicht sofort komplett eingeführt, sondern über den Verlauf von etwa 3 Wochen stufenweise aufgebaut:

- Begonnen wird mit wenigen Löffeln Gemüsebrei, üblicherweise ein Püree aus gekochten Karotten. Gekochte Karotten lösen nur selten Allergien aus, sind nitratarm und werden durch ihren leicht süßlichen Geschmack von den meisten Säuglingen gut akzeptiert. Zunächst wird der Säugling nur wenig davon essen, danach bekommt er seine Milchmahlzeit. Die Menge des Gemüsebreis wird im Verlauf von etwa 1 Woche auf etwa 100 g gesteigert, entsprechend wird die Flaschennahrung reduziert.
- Funktioniert das Essen vom Löffel, wird dem Karottenpüree eine gekochte Kartoffel und Rapsöl zugesetzt.
- In der 3. Woche wird der Brei mit einer kleinen Menge gekochtem und püriertem Fleisch und noch etwas Flüssigkeit wie Saft oder Obstpüree zubereitet. Die Milchmahlzeit am Mittag fällt nun komplett weg.

Wenn Sie Fertigprodukte verwenden:

- Baby-Menüs (ca. 190 g pro Mahlzeit) sind fein püriert und für Säuglinge ab Beginn des 5. Monats geeignet. Junior-Menüs (ca. 220 g pro Mahlzeit) sind stückiger und für Säuglinge geeignet, die schon etwas kauen können.
- Achten Sie auf die Hauptzutaten: Gemüse, Kartoffeln und Fleisch.

- Die Zusammensetzung sollte dem Basisrezept für die Selbstzubereitung ähneln.
- Es sollen kein Salz und keine Gewürze enthalten sein.
- Häufig ist die enthaltene Fleischmenge gering, so dass der Eisengehalt zu niedrig ist. Zur Verbesserung der Eisenausnutzung werden dem Gläschen 3 Esslöffel eines Vitamin C-reichen Obstsaftes zugegeben oder ein entsprechendes Obstmus zum Nachtisch gefüttert.
- Liegt der Fettgehalt laut Kennzeichnung unter den empfohlenen 8-10 Gramm pro Mahlzeit, kann dem Brei die fehlende Menge in Form von Rapsöl zugesetzt werden:
 - 1 Esslöffel Rapsöl bei Gläschen ohne Fett.
 - 1 Teelöffel Rapsöl bei Gläschen, die zu wenig Fett enthalten.

Vollmilch-Getreide-Brei

(ab 6.-8. Monat)

200 ml	handelsübliche Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch (3,5 % Fett)
20 g	Vollkorngetreideflocken oder Grieß (eine Sorte, z.B. Weizengrieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
2 EL	Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst (eine Sorte)

Zubereitung:

- Die Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren.
- Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen. Instantflocken nach Packungsanweisung nur mit der heißen Milch verrühren.
- Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst einrühren.

Tipps:

- Anstelle von Kuhmilch kann für den Brei auch Säuglingsanfangsnahrung genommen werden. Dafür Getreideflocken in die fertig zubereitete Säuglingsmilch einrühren. Grieß in Wasser kochen, abkühlen lassen und erst dann das Säuglingsmilchpulver einrühren.
- Als Obst eignet sich frisches Obst der Jahreszeit, z.B. Äpfel, Birnen, Pfirsich, Nektarine, Aprikose oder Banane. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in nur kleinen Mengen und mit anderem Obst gemischt werden.
- 20 g Vollkorngetreideflocken entsprechen etwa 2 gehäuften Esslöffeln Hafer- oder Dinkelflocken oder 1 gehäuften Esslöffel Grieß.

Wenn Sie Fertigprodukte verwenden:

- Die Produkte sollten weitgehend dem Rezept für die Selbstzubereitung entsprechen und nur eine Vollkorn-Getreidesorte und möglichst nur eine Obstsorte enthalten.
- Produkte mit geschmacksgebenden Zutaten wie Zucker, Nüsse, Kakao, Schokolade, Aromen und Gewürze sind zu vermeiden.
- Die Breie sollten einen Jodzusatz haben, der auf der Zutatenliste als Jod, Kaliumjodid oder Kaliumjodat angegeben ist.
- Produkte mit einem angegebenen frühen Einsatzzeitpunkt enthalten meistens die wenigsten Zusätze und können auch älteren Babys gegeben werden.

Getreide-Obst-Brei

(ab 6.-8. Monat)

20 g	Vollkorngetreideflocken oder Grieß (eine Sorte, z.B. Weizengrieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
90 ml	Wasser
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, Obstpüree, z.B. Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

- Die Getreideflocken in kaltes Wasser bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren.
- Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen. Instantflocken nach Packungsanweisung nur mit heißem Wasser verrühren.
- Obstmus und Rapsöl unterrühren.

Tipps:

- Das frische Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh gerieben werden.
- Geeignet sind auch gut durcherhitztes Tiefkühlobst ohne Kerne oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze.
- Bananen nur mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Ansonsten sind jeweils eine Getreidesorte und eine Obstsorte pro Mahlzeit ausreichend.

Wenn Sie Fertigprodukte füttern:

- Auch beim Getreide-Obst-Brei sollte die Zusammensetzung so einfach wie möglich sein und weitgehend dem Rezept für die Selbstzubereitung entsprechen.
- Getreide sollte als Vollkorn enthalten sein.
- Getreide-Obst-Breie sollten keine Milch oder Milchprodukte wie Joghurt enthalten, da sie die Eisenaufnahme behindern.
- Der Brei sollte keine Zusätze von Zucker oder anderen geschmacksgebenden Zutaten wie Aromen oder Gewürze enthalten.
- Da der Fettgehalt von Produkten im Gläschen oft recht niedrig ist, wird dem Fertigbrei vor dem Füttern die fehlende Menge Fett in Form von einem Teelöffel Rapsöl zugesetzt.
- Auch wenn ein anderer Einsatzzeitpunkt als im Ernährungsplan angegeben ist oder die Produkte als »Zwischenmahlzeit« oder »Nachtisch« deklariert sind, kommen sie für die Verwendung im Rahmen des Ernährungsplans in Frage.

Vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

(Beispiel für den 5.-7. Monat)

- 100 g Gemüse (z.B. Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Fenchel oder Zucchini)
 - 50 g Kartoffeln (oder Vollkornnudeln, Vollkornreis, Getreide)
 - 2-3 EL Wasser
 - 10 g Haferflocken
 - 3 ½ EL Vitamin C-reicher Obstsaft (z. B. milder Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin C-Zusatz) oder Obstpüree zum Nachtisch
 - 1 EL Rapsöl
- Der Brei wird grundsätzlich nicht mit Salz, Zucker oder anderen Gewürzen abgeschmeckt.

Zubereitung:

- Gemüse und Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser schonend garen.
- Wasser und Haferflocken zugeben und mit Saft pürieren (oder Obstpüree zum Nachtisch geben).
- Zuletzt das Rapsöl unterrühren.

Hinweis:

Der vegetarische Brei soll keine Milch oder andere Milchprodukte enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit aus dem Getreide vermindern.



10.

Hygiene im Umgang mit Beikost (87)

(Siehe auch: Handreichung »Hygiene in der Verpflegung« (5).)

Hygiene bei selbstzubereitetem Brei

- Alle bei der Zubereitung verwendeten Gegenstände müssen hygienisch sauber sein. So werden alle Küchengeräte in der Spülmaschine bei 65° C oder, wenn das nicht möglich ist, mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich gereinigt und gut abgespült.
- Selbstgekochter Brei kann in Ausnahmefällen im Kühlschrank 1 Tag lang aufbewahrt werden. Der Brei soll gut verpackt in der kältesten Zone des Kühlschranks gelagert werden.
- Vor dem Verzehr am Folgetag muss der Brei auf mindestens 72° C für mindestens 2 Minuten erhitzt und danach auf die Verzehrer temperatur (lauwarm, ca. 37° C) heruntergekühlt werden.³³

Hinweis: Das erneute Erhitzen des Breis auf 72° C geht mit erheblichen Vitaminverlusten einher und ist daher nur für Ausnahmefälle geeignet.

Grundsätzlich soll selbstgekochter Brei in den Kindertageseinrichtungen der BEK nur am Tag der Zubereitung verfüttert werden.

Hygiene bei eingefrorenem selbstgekochtem Brei

In Ausnahmefällen kann frisch gekochter Brei portionsweise eingefroren werden. Bei -18° C sind diese Breiportionen bis zu 2 Monate haltbar.

Anleitung für die Vorgehensweise:

- Der Brei wird nach dem Pürieren so schnell wie möglich heruntergekühlt (von 65° C auf 10° C innerhalb von maximal 2 Stunden) und direkt danach portionsweise eingefroren.
- Als Gefäße eignen sich Gefrierdosen oder saubere Gläschen. Gläschen nur zu ¾ befüllen, damit sie nicht platzen. Die Behälter werden mit dem Inhalt, Einfrierdatum, maximaler Haltbarkeit und Unterschrift versehen.
- Die Breie werden ohne Öl und Saft eingefroren. Beides wird kurz vor dem Füttern frisch zugegeben.
- Den aufgetauten Brei auf eine Kerntemperatur von 72° C für mindestens 2 Minuten erwärmen (Temperaturkontrolle!) und dann auf ca. 37° C Verzehrer temperatur herunterkühlen.³³
- **Vorsicht beim Erwärmen in der Mikrowelle!** Das Essen wird ungleichmäßig erhitzt und ist an manchen Stellen sehr heiß (Verbrühungsgefahr!), an anderen nur lauwarm (Gefahr der Vermehrung von Keimen). Den Brei daher besonders sorgfältig umrühren und seine Temperatur testen.
- Vor dem Füttern wird der Brei gut durchgerührt und erneut auf seine Temperatur getestet. Hierzu wird mit einem eigenen Löffel eine kleine Portion zum Probieren entnommen.
- Einmal aufgetaute Breiportionen dürfen nicht erneut erwärmt oder tiefgefroren werden.

Hygiene bei der Verwendung von Gläschenkost

- In den Kindertageseinrichtungen der BEK werden nur Breie aus original verschlossenen Gläschen gefüttert.
- Original verschlossene Gläschen werden kühl, trocken und ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) werden die Gläschen vernichtet.
- Auch bei der Verwendung von Gläschen müssen alle verwendeten Gegenstände hygienisch sauber sein (Siehe oben: Hygiene bei selbstzubereitetem Brei).

³³Bitte beachten: Warme Speisen müssen in der Gemeinschaftsverpflegung die Küche mit mindestens +65° C verlassen. Das gilt auch für Breie in der Beikost. Das Abkühlen von Brei – egal, ob frisch gekocht oder erwärmt – kann also erst nach dem Verlassen der Küche erfolgen, z.B. abgedeckt auf dem Essenswagen im Gruppenraum und durch gutes Umrühren vor dem Füttern. Evtl. etwas abgekochtes, kaltes Wasser zugeben.

- Reste aus Gläschen werden vernichtet, auch wenn sie die Küche nicht verlassen haben.
Ausnahme: Gläschen mit Obstmus, welches nicht erhitzt wird. Hier die benötigte Menge mit einem sauberen Löffel in ein Extra-Schälchen geben. Den Rest im Glas im Kühlschrank bei max. +7° C aufbewahren und spätestens am Folgetag verbrauchen.
- Noch nicht angebrochene Gläschen können auch in der Mikrowelle erhitzt werden. Dazu wird der Deckel geöffnet und die Leistung der Mikrowelle auf 600 Watt eingestellt. Das Gläschen wird in 40-60 Sekunden erhitzt und anschließend gut umgerührt. Vor dem Füttern wird die Temperatur sorgfältig geprüft (Stichthermometer). Reste werden verworfen.

Hygiene beim Füttern

- Kinder werden üblicherweise nicht direkt mit dem Löffel aus dem Gläschen gefüttert, auch nicht mit Fruchtmasse oder ähnlichen Breien. Es wird eine kleine Menge des Breis in eine Schüssel oder auf einen Teller gegeben.
- Der Löffel wird von der fütternden Person nicht abgeleckt, um keine Keime auf das Kind zu übertragen.



© Yuri Arcurs – Panthermedia.net

11.

Vordruck: Ärztliche Bescheinigung Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Vor- und Nachname des Kindes: _____ Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Für Kita: _____ Gruppe: _____

Behandelnde*r Ärztin/Arzt: _____ Telefon: _____

Diagnose	
Symptome	
Erhöhtes Anaphylaxie-Risiko Notfall-Set inklusive Adrenalin-Autoinjektor und Therapieanweisung muss in der Kindertageseinrichtung vorliegen. Wenn JA , wird eine Anaphylaxie-Schulung in der Kindertageseinrichtung empfohlen.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein bei Verzehr folgender Lebensmittel: _____ _____

zu vermeidende/s Lebensmittel (bitte eintragen)	strikt meiden (auch kleinste Mengen) (wenn ja, bitte ankreuzen)	kleine Mengen werden vertragen (wenn ja, bitte ankreuzen)
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In folgenden Produkten kann das/können die zu vermeidende/n Lebensmittel enthalten sein:
 (wenn möglich, Übersicht als Anlage beilegen)

Folgende Lebensmittel sind als Alternative geeignet: (wenn möglich, Übersicht als Anlage beilegen)

 Ort, Datum Unterschrift und Stempel der Ärztin/des Arztes

Impressum



Herausgeber:
**Landesverband Evangelischer
Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen**

Leitung: Dr. Carsten Schlepper
Slevogtstraße 50-52 · 28209 Bremen
Telefon 0421/3 46 16 - 0
Fax 0421/3 46 16 - 59
Landesverband@kirche-bremen.de

Das Verpflegungskonzept wurde erarbeitet von:

Wiebke von Atens-Kahlenberg
(Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS),
Ariane Döring
(Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen),
Angela Horn
(Mitarbeitenden-Vertretung der Bremischen Evangelischen Kirche),
Ute Meyer-Radmacher
(Kindertageseinrichtung der Ev. Dietrich-Bonhoeffer Gemeinde),
Claudia Sarbak
(Kindertageseinrichtung St. Johannes Arsten),
Katrin Schmohel
(Kindertageseinrichtung der Ev. Immanuel-Gemeinde),
Sabine Siegert
(Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen).

Bremen, im März 2023

Ein Nachdruck – auch auszugsweise – sowie die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Die Inhalte wurden von den Autorinnen und dem Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren oder des Herausgebers für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**Landesverband Evangelischer
Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen**

Leitung: Dr. Carsten Schlepper
Slevogtstraße 50-52 · 28209 Bremen
Telefon 0421/3 46 16 - 0
Fax 0421/3 46 16 - 59
Landesverband@kirche-bremen.de

