



Leitfaden für Betreuungspersonen in Kindertagesstätten

Ernährungsempfehlungen für Kitas

(für Kinder von 1-4 Jahren)





Warum wichtig?

Kindertagesstätten übernehmen eine zunehmend wichtigere Funktion in der Ernährung der ihnen anvertrauten Kinder. Sie tragen eine Verantwortung für die angebotene Verpflegung, gleichzeitig aber auch für die Ernährungserziehung, was auch den sozialen und pädagogischen Umgang mit dem Essen einschliesst.

Kinder benötigen für eine gesunde Entwicklung diverse Nährstoffe. Diese nehmen sie mit den Mahlzeiten zu sich. Durch eine ausgewogene Verpflegung wird sichergestellt, dass die Kinder alle notwendigen Nährstoffe auch erhalten.

Die Verpflegung in der Kita, sowie die Haltung und der Umgang der Betreuungspersonen rund ums Essen prägen die Geschmacksentwicklung und die Essgewohnheiten ergänzend zum Elternhaus. Mit den gemeinsamen Mahlzeiten und Ritualen, einer positiven Atmosphäre und sozialen Aktivitäten

rund ums Essen können Kindertagesstätten einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, genussvollen Essverhalten der Kinder leisten.

Die vorliegenden Empfehlungen sollen eine Hilfestellung zur Gestaltung der Verpflegung in der Kita sein. Zudem beinhalten sie Anregungen für einen unbeschwerten, genussvollen Umgang mit dem Essen. Sie wurden in Zusammenarbeit mit den Kitas im Rahmen des Projekts Purzelbaum erprobt und weiterentwickelt.

Die Inhalte basieren auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zur Kinderverpflegung. Bei der Wahl der Lebensmittel werden zudem ökologische Aspekte berücksichtigt. Schliesslich brauchen gesunde Kinder auch eine gesunde Umwelt.



Frühstück

Der Frühstückstisch in der Kita ermöglicht den früh ankommenden Kindern schon am Morgen, wichtige Nährstoffe und Energie zu tanken.

Das Frühstück sollte folgende Komponenten enthalten:

- ▶ **Getreideprodukt, möglichst aus dem vollen Korn:** Vollkornbrot, Haferflocken, Hirseflocken, ungezuckerte Müeslimischung, ab und zu auch ungezuckerte Cornflakes
- ▶ **Milch oder Milchprodukt:** Vollmilch oder Milch Drink ohne Zusätze, Joghurt nature, Frischkäse oder Schnittkäse
- ▶ **Saisonale Früchte oder Gemüse:** im Müesli oder als Schnitze, ev. ungezuckerter Fruchtsaft (1dl). Die Frucht kann auch zum Znüni angeboten werden.

- ▶ **Getränk:** Wasser, ungesüsster Früchte- oder Kräutertee
- ▶ **Brotaufstrich:** zusätzlich kann wenig Butter, Konfitüre oder Honig angeboten werden.

Die Nahrungsmittel innerhalb der Komponenten können variiert werden.

Frühstücks - Beispiele:

- ▶ Milch, Vollkornbrot, Butter und Konfitüre, Beerenteller
- ▶ Joghurt nature mit geraffeltem Apfel und Banane, dazu Vollkornbrot und Kräutertee
- ▶ Ruchbrot, Butter, Käse (z.B. Tilsiter), Apfelschnitze und Fruchtetee
- ▶ Haferflocken mit Milch und Beeren, Verveinetee

Znüni und Zvieri

Der Znüni ist in der Regel eine kleine Zwischenverpflegung, die das Frühstück ergänzt. Ein Getränk und Früchteschnitze sind ideal für alle Kinder, die gefühstüct haben.

Der Zvieri kann etwas reichhaltiger ausfallen. Zusätzlich zum Getränk, zu Früchten oder Gemüse können Getreideprodukte oder gemahlene Nüsse, Hülsenfrüchte und/oder Milchprodukte auf den Tisch kommen. Gleichwohl soll auch der Zvieri eine Zwischenmahlzeit bleiben und nicht zur Hauptmahlzeit werden, damit die Kinder auch beim Abendessen zu Hause noch Appetit haben.



Empfehlenswerte Zwischenmahlzeiten

- ▶ Wasser (am besten Hahnenwasser) oder ungesüster Früchte- oder Kräutertee: gehört immer dazu und sollte jederzeit für die Kinder verfügbar sein
- ▶ Saisonale, regionale Früchte und / oder Gemüse: mindestens einmal pro Tag zum Znüni oder Zvieri
- ▶ Vollkornbrot oder ungesüster, fettarme Vollkornprodukte wie Darvida / Blévida, Reiswaffeln, Vollkornzwieback oder Knäckebrot
- ▶ Selbstgemachtes Popcorn nature (ohne Zucker, ohne Salz)
- ▶ Joghurt, Sauermilch oder Quark nature, mit frischen Früchten
- ▶ Nüsse in gemahlener Form in Müesli, Aufstrich o.ä.



Ab und zu auch gut

Folgende Nahrungsmittel sind aus zahnmedizinischen, gesundheitlichen oder ökologischen Gründen etwas weniger empfehlenswert, können aber zur Abwechslung auch angeboten werden:

- ▶ 1 dl ungesüßter Fruchtsaft oder Smoothie
- ▶ 1 Handvoll ungeschwefeltes Dörrobst
- ▶ Exotische Früchte wie Banane, Mango oder Ananas (aus fairem Handel)

Süssigkeiten

Eine kleine Portion Süssigkeiten pro Tag wie z.B. 1-2 Guetzli, 1 Stück Kuchen oder 1 Getreideriegel dürfen auch Kleinkinder geniessen. Da die Kinder auch zu Hause Süßes essen, sollten in den Kindertagesstätten möglichst selten gezuckerte Speisen angeboten werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder dies problemlos akzeptieren. Am einfachsten ist es, wenn Süßes gar nicht zum Thema gemacht wird. Nicht in die Kinderernährung gehören künstlich gesüsste Produkte.

Milch und Milchprodukte

Kleinkinder brauchen täglich 3-4 Portionen Milchprodukte (1 Portion = 1 dl Milch, 100 g Joghurt oder 15-30 g Käse), um ihren Kalzium- und Proteinbedarf zu decken. Achten Sie darauf, dass beim Frühstück, Mittagessen und Zvieri täglich 2 Portionen Milchprodukte in Form von Milch, Naturejoghurt oder Käse enthalten sind.

Mittagessen

Mit einem täglichen Angebot folgender Komponenten haben Sie die Gewissheit, dass den Kindern und Ihnen alle notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stehen:

- ▶ Wasser oder ungesüsster Früchte- oder Kräutertee
- ▶ Salat oder Gemüserohkost, saisonal und regional
- ▶ Gemüse oder Gemüsesalat, saisonal und regional
- ▶ Stärkeprodukt (Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais oder anderes Getreide, vorzugsweise Vollkorn)
- ▶ Proteinlieferant (15-30g Käse, 30-50g Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch oder ½-1 Ei)

Menuplangestaltung für 2 Wochen (10 Verpflegungstage)

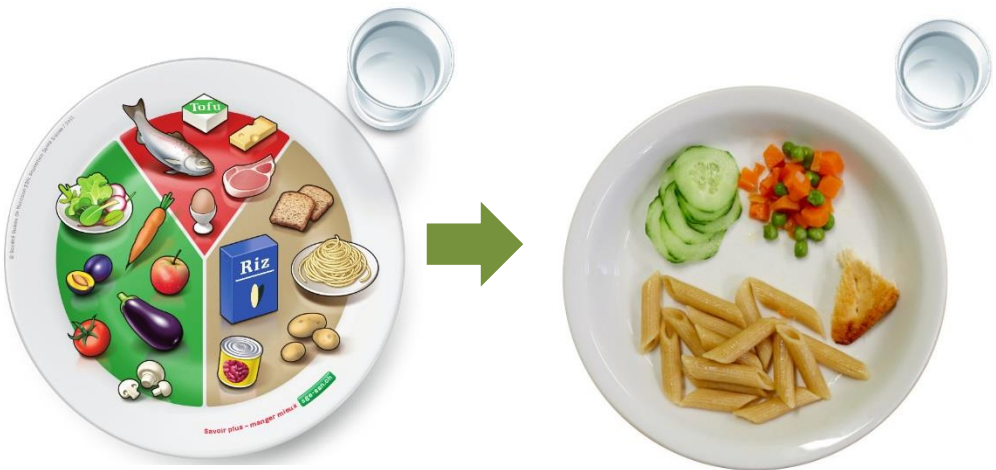
- ▶ 5-8x vegetarische Mahlzeiten mit einem Milchprodukt, Ei, Hülsenfrüchten, Tofu, Seitan oder Quorn
- ▶ 2-4x Fleisch, Geflügel
- ▶ 1x Fisch (einheimisch, aus nachhaltiger Zucht oder mit MSC-Label)
- ▶ Max. 1x Wurstwaren oder andere verarbeitete Fleischwaren
- ▶ Max. 1x frittierte oder fettreiche Speisen (wie Pommes frites, Rahmsaucen, Blätterteig etc.)
- ▶ Mind. 2x Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte

Tellermodell Menukomponenten

Das untenstehende Tellermodell veranschaulicht die Komponenten des Mittagessens und zeigt das ungefähre Mengenverhältnis von Stärkeprodukt (Getreide und Kartoffeln), Gemüse und Proteinlieferant (Milchprodukt, Ei, Fleisch, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan) einer ausgewogenen Mahlzeit auf.

Beispielteller Menukomponenten

Für Kleinkinder fällt die Gemüseportion im Vergleich zum Modell links meist etwas kleiner aus, dafür darf bei den Stärkeprodukten mehr auf den Teller kommen (s. Abbildung rechts). Wichtig ist, dass alle Komponenten angeboten werden. Wie viel die Kinder davon essen, ist von Tag zu Tag und von Kind zu Kind unterschiedlich.



Zubereitung der Mahlzeiten

- ▶ Möglichst frische, unverarbeitete Produkte verwenden
- ▶ Vermeiden von Fertigprodukten mit hohem Verarbeitungsgrad, insbesondere mit Zusatz von gehärteten Fetten, künstlichen Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern
- ▶ Tiefgekühltes Gemüse (ohne Zusätze) kann Abwechslung in die Winter- und Frühlingsspeisepläne bringen
- ▶ Nährstoffschonende Zubereitungsarten bevorzugen: Gemüse und Salat kurz und unzerkleinert waschen, dämpfen, Kochzeiten nicht länger als nötig
- ▶ Kurze Lagerhaltung von Frischprodukten
- ▶ Minimale Warmhaltezeiten (30 Minuten, max. 2 Stunden)
- ▶ Speisen vor dem Servieren ausreichend erhitzen (Serviertemperatur mind. 65° C)
- ▶ Resten rasch abkühlen und bei max. 5° C lagern
- ▶ Fettarme Zubereitung mit geeigneten Ölen: Rapsöl oder Olivenöl

für die kalte Küche sowie zum Dünsten und Dämpfen, HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl zum Braten

- ▶ Sparsamer Einsatz von Kochsalz, jodiertes und ev. fluoridiertes Salz verwenden (Packung mit grünem Aufdruck)

Umweltgerechter Einkauf der Nahrungsmittel

Eine bewusste Wahl qualitativ guter Nahrungsmittel kommt nicht nur dem Geschmack und der Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugute. Darum:

- ▶ Saisonale und regionale Früchte und Gemüse wählen. Denn Flugzeugtransporte und der Anbau in geheizten Treibhäusern sind sehr energieintensiv
- ▶ Nahrungsmittel aus biologischer Produktion, Fleisch aus tiergerechter Haltung bevorzugen
- ▶ Exotische Früchte und Bananen aus fairem Handel wählen
- ▶ Fisch aus nicht überfischten Beständen (einheimische Fische, nachhaltige Zucht, Wildfang mit MSC-Label)



Essen mit Kindern

Ebenso wichtig wie die Qualität des Essens sind die Atmosphäre am Tisch und die pädagogische Haltung rund um das Essen.

Eine entspannte Atmosphäre am Tisch, ein abwechslungsreiches, kindergerechtes Angebot und ein respektvoller Umgang der Bezugspersonen schaffen den Rahmen, das Essen geniessen zu können und auch Unbekanntes zu probieren. Ein Zwingen oder Drängen zum Essen führt meist zu Gegenwehr und ist dem Genuss und der Freude am Essen hinderlich. Hilfreicher ist es, die Kinder einzuladen, sie riechen, tasten und erkunden zu lassen und deren Neugier zu wecken.

Kinder essen am liebsten das, was sie kennen. Im Laufe der Entwicklung erweitern sie ihre Geschmacksvorlieben und ihren Speisezettel. Kinder brauchen Zeit und vor allem aber auch viele Möglichkeiten, Neues kennenzulernen. Gerade Kitas bieten dafür beste Voraussetzungen. Denn Kinder haben in

der Kita die Möglichkeit, mit neuen Speisen in Kontakt zu kommen, welche in der Familie vielleicht unbekannt sind oder nicht angeboten werden.

Preisen Sie einzelne Lebensmittel den Kindern gegenüber nicht als gesund an. Für Kinder haben gesundheitsbezogene Argumente keine grosse Bedeutung. Im Gegenteil, oft führen solche Aussagen dazu, dass nur Süsses mit Genuss verbunden wird, während Gemüse höchstens noch einen gesundheitlichen Nutzen hat.

Kinder haben in der Regel ein gutes Hunger- und Sättigungsgefühl. Gerade in unseren Zeiten des Überangebots an Nahrung ist es besonders wichtig, diese Wahrnehmung zu beachten und sie nicht zu drängen, den Teller leer zu essen.

Folgende Punkte sind für eine positive Prägung der Essatmosphäre und für die Entwicklung guter Essgewohnheiten förderlich:

- ▶ Ein respektvoller, wertschätzender Umgang als zentrale Grundlage auch beim Essen
- ▶ Kleine Rituale vor der gemeinsamen Mahlzeit
- ▶ Geeignete Räumlichkeiten, kindergerechte Möblierung und geeignetes Geschirr
- ▶ Betreuungspersonen essen mit und übernehmen Vorbildfunktion
- ▶ Essen appetitlich und einladend servieren
- ▶ Auswahlmöglichkeiten vor allem bei Früchten und Gemüse anbieten
- ▶ Kinder bei der Menge und der Auswahl der geschöpften Speisen mitbestimmen lassen. Grössere Kinder selber schöpfen lassen
- ▶ Zuerst eine kleine Portion schöpfen mit dem Hinweis, jederzeit nachschöpfen zu können
- ▶ Auch unbeliebtere Speisen immer wieder anbieten. Kinder brauchen Zeit und mehrmaliges Probieren, um neue Nahrungsmittel schätzen zu lernen
- ▶ Zum Probieren einladen und mit positivem Vorbild vorangehen
- ▶ Aber: Kinder nicht zum Essen drängen oder zwingen
- ▶ Geduld, die nötige Gelassenheit und das Vertrauen, dass Kinder aus einem ausgewogenen Angebot das essen, was sie brauchen
- ▶ Keine Belohnungen dafür, dass der Teller leer gegessen wird
- ▶ Essen, insbesondere Süssigkeiten nicht als Belohnung, aber auch nicht zum Trost oder zur Ablenkung einsetzen
- ▶ Kinder beim Einkaufen, Rüsten, Kochen, Tisch decken und Abräumen einbeziehen

Weitere Informationen

- ▶ Ausführliche Ernährungsempfehlungen und Portionengrössen:
Merkblatt «Ernährung von Kindern», SGE, 2019
«Ernährung im Vorschulalter», SGE, 2010
(www.sge-ssn.ch)
- ▶ Alles Wichtige zur Ernährung vom 1.-3. Lebensjahr (kostenlose Broschüren):
«Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern», BLV 2017
(www.kinderandentisch.ch)
- ▶ Orientierungshilfen in verschiedenen Sprachen von Gesundheitsförderung Schweiz:
«Ernährung im 1. Lebensjahr»
«Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr»
(www.sge-ssn.ch)
- ▶ «Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche», Fourchette verte ama terra, 2016
(www.fourchetteverte.ch)
- ▶ Informationen und Anregungen zur Entwicklung einer guten Ess- und Tischkultur:
«PEP-Gemeinsam essen», 2015
(www.pepinfo.ch)

Impressum

- Herausgeber:** Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
- Text:** Regula Behringer, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Marianne Honegger, Ernährungsberaterin FH,
Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich
- Bilder:** Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
iStockphoto



Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst sowie die Suchtpräventionsstelle. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 413 88 98

www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste