

KONZEPT

GESUNDE ERNÄHRUNG



Inhalt

1.	Einleitung.....	2
2.	Die drei goldenen Regeln für eine gesunde Ernährung.....	2
2.1	Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke (78%).....	2
2.2	Mäßig tierische Lebensmittel (17%).....	3
2.3	Sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel (5%).....	4
3.	Praktische Umsetzung.....	4
3.1	Getränkeangebot.....	4
3.2	Zwischenmahlzeit.....	4
3.3	Mittagessen.....	4
4.	Pädagogische Umsetzung.....	5
4.1	Zusammen schmeckt´s am Besten: Vorbildlich essen und genießen.....	5
4.2	So kommen wir auf den Geschmack.....	5
4.3	Satt sein kann man spüren - Hunger auch.....	5
4.4	Getränke sind wichtig.....	6
4.5	Geburtstagskuchen.....	6
4.6	Unser Garten.....	6
5.	Allgemeine Regeln für die Mahlzeiten.....	6
6.	Literatur.....	7

1. Einleitung

In den letzten Jahren haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen immer deutlicher gezeigt, dass die Qualität der Ernährung in der frühen Kindheit nicht nur kurzfristig Wachstum und Wohlbefinden beeinflusst, sondern positive Auswirkungen auf die weitere Entwicklung und sogar noch auf die Gesundheit im höheren Alter hat. Zudem werden Ernährungsgewohnheiten schon sehr früh geprägt, so dass eine vollwertige und ausgewogene Ernährungsweise bei Kindern auch eine gute Grundlage für ein späteres gesundheitsbewusstes Essverhalten bildet. Es lohnt sich also, von Anfang an auf eine möglichst hochwertige Ernährung von Kindern zu achten.

Eine bewusste Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln ist die optimale Grundlage für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden der Kinder. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird die Gesundheit der Kinder gefördert und das Immunsystem gestärkt. Im TQ-Kinderhaus Hirschkäfer werden die Kinder durch die regelmäßigen Mahlzeiten an eine gesunde und vollwertige Ernährung herangeführt und es wird ihnen auf kindgerechte Art Freude am gemeinsamen Essen und eine angemessene Esskultur vermittelt.

Wir beziehen unser Essen und die Lebensmittel ausschließlich aus biologischer Herkunft und achten auf hohe Qualität und die Verwendung natürlicher Rohstoffe ohne künstliche Zusatzstoffe.

„Gutes Essen genießen und mit anderen Kindern und Erwachsenen eine fröhliche Tischgemeinschaft erfahren – das ist Lernen fürs Leben!“

ERNÄHRUNG – GEMEINSAM ESSEN MACHT FREUDE



2. Die drei goldenen Regeln für eine gesunde Ernährung

2.1 Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke (78%)

Wasser ist lebensnotwendig. Besonders für Kinder ist Trinken wichtig, da sie im Verhältnis zur Körpergröße einen höheren Wasserbedarf als Erwachsene haben.

Die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden wird leider oft unterschätzt. Etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen trinkt zu wenig. Unser Körper besteht zur Hälfte aus Wasser, bei Kindern sogar mehr. Wasser erfüllt wichtige Funktionen im Körper als Transport- und Lösungsmittel, zur Erhaltung der Körpertemperatur und bei der Verdauung. Über Nieren, Darm, Haut und Lunge (Atemluft) wird Wasser ausgeschieden und muss regelmäßig über Essen und Trinken zugeführt werden.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund, empfiehlt deshalb folgende Trinkmengen:

Alter	Menge (ml/Tag)
1 – 3 Jahre	600 – 700
4 – 6 Jahre	800
7 – 9 Jahre	900

Durstzeichen dürfen auch bei Kindern nicht übersehen werden. Das heißt, wenn der Durst sich meldet, können bereits Mangelzustände bestehen, die schnellstmöglich auszugleichen sind. Aufmerksamkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsleistung ihrer Kinder lassen sich durch eine gute Versorgung mit Wasser deutlich steigern.

Pflanzliche Lebensmittel wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, sowie Getreide in Form von Vollkornprodukten sind neben ausreichend Obst und Gemüse ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung von Kindern. Sie dienen als hoher Energielieferant, fördern durch die Ballaststoffe die Verdauung und liefern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wir verwenden so weit es uns möglich ist Vollkornprodukte. Vollkorngetreide ist Getreide, bei dem nur das volle Korn verarbeitet wird. Lediglich nicht verzehrbare Teile werden entfernt. Wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe bleiben dadurch erhalten. Vollkornprodukte liefern jede Menge Energie und sie enthalten mehr wertvolle Inhaltsstoffe als entsprechende Weißmehlerzeugnisse.

ERNÄHRUNG – GESUNDE LEBENSMITTEL MACHEN FREUDE



2.2 Mäßig tierische Lebensmittel (17%)

Fisch ist eine gute Nährstoffquelle nicht nur für Protein, Vitamin D und E, Jod und Selen sondern besonders für langkettige mehrfach ungesättigte n-3 Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind wichtig für die kindliche Entwicklung.

Milch und Milchprodukte stellen sicher, dass Kinder genügend Kalzium (zum Knochenaufbau) aufnehmen. Wichtige Inhaltsstoffe sind außerdem Phosphor, Eiweiß, Zink, Jod und besonders die Vitamine B2 und B1.

Fleisch enthält gut ausnutzbares Eisen sowie hochwertiges Eiweiß und Vitamin B12. Das Fleisch sollte mager sein. Es darf nicht stark angebraten werden, da die dabei entstehenden Röstprodukte in größeren Mengen ungesund sind. Am besten wird im Wechsel mageres Schweine-, Rind- und Geflügelfleisch gegessen. Wurst hat oft einen hohen Anteil an versteckten Fetten und enthält teilweise schädliche Zusatzstoffe (z. B. Konservierungsstoffe). Sie sollte deshalb höchstens ab und zu gegessen werden.

Wichtig ist die Verwendung von pflanzlichen Speiseölen aus biologischem Anbau, die schonender verarbeitet sind. So bleiben ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe fast vollständig erhalten und es wird auf die Verwendung von chemischen Hilfsmitteln bei der ökologischen Pflanzenölgewinnung bewusst verzichtet.

2.3 Sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel (5%)

Es sollte bewusst auf den Konsum von fettreichem Fleisch und Wurst, übermäßig salzigem und stark gewürzten Speisen, Zucker und Süßigkeiten verzichtet werden oder die Lebensmittel nur sparsam verzehrt werden.

ERNÄHRUNG – AUSGEWOGENE MAHLZEITEN MACHEN FREUDE



3. Praktische Umsetzung

3.1 Getränkeangebot

Den Kindern im Kinderhaus Hirschkäfer steht ein ganztägiges Getränkeangebot zur Verfügung, aus dem sich die Kinder frei bedienen können. Daneben bieten wir gezielt ausreichend Getränke zu den Mahlzeiten an. Die Kinder trinken im TQ-Kinderhaus Hirschkäfer Wasser, ungesüßte Tees und Saft-schorlen aus 100%-igen BIO-Direktsaft ohne Zusatz von Zucker, Aromen und Konservierungsstoffen, im Mischungsverhältnis 1:3.

3.2 Zwischenmahlzeit

Im TQ-Kinderhaus Hirschkäfer werden nur Lebensmittel aus biologischem Anbau verzehrt. Wir legen zusätzlich besonderen Wert auf gute und hohe Qualität der Lebensmittel und auf eine frische Zubereitung.

Die drei goldenen Regeln der Ernährung liegen uns sehr am Herzen. Daher achten wir auf einen hohen Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln vor allem Vollkornprodukten, sowie Obst und Gemüse. Wir decken den hohen Bedarf an Getreide durch das Angebot von Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Getreidebreien, Hirsebrei und Müsli. Zu jeder Mahlzeit wird den Kindern Obst, Trockenobst, Gemüse gekocht oder als Rohkost und Salat angeboten. Zum mäßigen Süßen der Gerichte z.B. der Getreidebreie benutzen wir alternativ zu Rohrzucker, Ahornsirup, Apfel- und Fruchtmus und Fruchtsäfte.

Auf eventuelle Allergien der Kinder gehen wir ein und finden gemeinsam mit den Eltern eine Lösung.

3.3 Mittagessen

Wir beziehen unser Mittagessen vom Caterer „SchlemmerKids“ www.schlemmerkids.com. Die wöchentlichen Speisepläne sind auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt und entsprechen den Kriterien der gesunden Mittagsverpflegung für Kinder nach der DGE. Halbjährlich werten wir den Speiseplan nach der DGE-Norm aus, um eine optimale Verpflegung der Kinder sicher zu stellen. Tägliche Rückstellpro-

ben, die 7 Tage tiefgekühlt werden geben uns rechtliche Sicherheit. Ein regelmäßiger Austausch mit dem Caterer „SchlemmerKids“ sichert ebenfalls die gute Zusammenarbeit und die optimale Verpflegung der Kinder.

4. Pädagogische Umsetzung

4.1 Zusammen schmeckt´s am Besten: Vorbildlich essen und genießen

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten im TQ-Kinderhaus geht es uns um mehr als die bloße Nahrungsaufnahme. Die Kinder helfen uns bei der Zubereitung der Mahlzeiten und decken den Tisch selber. Die Kinder sitzen gemeinsam mit dem pädagogischen Personal am Tisch und erleben hier Gemeinschaft und Freude am Essen und gemeinsamen Genießen. Den Kindern ein Vorbild sein ist unsere größte Aufgabe. Wir essen mit Besteck, jeder so wie er es nach Entwicklungsstand schon kann. Angefangen mit Löffel und dann lernen die Kinder mit Messer und Gabel zu essen, sich die Brote selber zu streichen, das Essen selber zu schöpfen und das Glas einzuschenken. Auch die Krippenkinder essen schon mit Porzellangeschirr und normalen Trinkgläsern.

Gemeinschaft bedeutet auch, dass bestimmte Regeln gelten, auch schon für Kleinstkinder. Absprachen und Rituale, wie unser gemeinsamer Tischspruch vor der Mahlzeit sorgen für Verlässlichkeit. Hierbei werden den Kindern auch während den Mahlzeiten wichtige Normen und Werte vermittelt.

ERNÄHRUNG – MITEINANDER ERLEBEN MACHT FREUDE



4.2 So kommen wir auf den Geschmack

Essen ist ein sinnliches Erlebnis, denn wir schmecken es nicht nur sondern riechen, sehen, hören und fühlen es. Für Kinder sind diese vielfältigen Sinneswahrnehmungen besonders wichtig. Essen ohne Geschmacks- und Farbstoffe ermöglicht den Kindern ihren Geschmackssinn zu schulen und zu entfalten. Deshalb ist es unser Anliegen, dass die Kinder auch jede Mahlzeit probieren, denn nur so kann das Kind beurteilen, ob ihm das Essen schmeckt oder nicht.

4.3 Satt sein kann man spüren - Hunger auch

Genussvolles Essen zu lernen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe für Kinder. Bei uns im Kinderhausalltag gibt es viele Gelegenheiten das Gefühl für den eigenen Körper zu schulen. Eine Gelegenheit sind die regelmäßigen Mahlzeiten. Feste Essenszeiten helfen den Kindern ihr Hunger- und Sattgefühl wahrzunehmen, einzuschätzen und zu erlernen. Die Kinder dürfen sich selber das Essen schöpfen und erlernen hier mit pädagogischer Unterstützung ihren Hunger und die benötigte Menge an Nahrungsmittel

einzuschätzen. Hier liegt uns die Selbständigkeit der Kinder sehr am Herzen, denn wenn das Kind etwas alleine machen kann und möchte, ist die Motivation am höchsten eine neue Kompetenz zu erlernen. In unserer Verantwortung liegt natürlich auch die ausreichende Versorgung des Kindes, daher achten wir sehr genau darauf, dass die Kinder ausreichend essen und trinken.

ERNÄHRUNG – SELBSTBESTIMMUNG MACHT FREUDE



4.4 Getränke sind wichtig

Eine ausreichende Versorgung der Kinder mit Getränken ist ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung. Im TQ-Kinderhaus Hirschkäfer stehen den Kindern daher den ganzen Tag abwechslungsreiche Getränke zur freien Verfügung. An den Küchenzeilen in den Gruppen steht für jedes Kind ein volles Glas auf einem Untersetzer mit eigenem Foto. So erkennen die Kinder ihr Glas wieder und können sich im Laufe des Tages frei bedienen und auch aus der Kanne nachschenken. Im Garten und bei Spaziergängen achten wir auf regelmäßige Trinkpausen. Zu den Mahlzeiten werden den Kindern zusätzlich Getränke angeboten.

4.5 Geburtstagskuchen

Ein besonderes Angebot für die Kinder und Eltern ist unser Ritual, mit den Kindern gemeinsam den Geburtstagskuchen im TQ-Kinderhaus Hirschkäfer zu backen. Diese besondere Aktion wird für die Kinder auch in ihrem Portfolio festgehalten. Neben dem pädagogischen Hintergrund gewährleisten wir mit diesem Projekt die Umsetzung unserer Philosophie von gesunder Ernährung. Auch das gemeinsame Plätzchenbacken in der Vorweihnachtszeit ist zum Ritual geworden.

4.6 Unser Garten

Gemeinsam mit den Kindern pflegen und bewirtschaften wir unseren Garten. Dort wächst und gedeiht Obst, Gemüse und viele Kräuter, die je nach Jahreszeit gemeinsam geerntet, zubereitet und verzehrt werden. Die Kinder erleben das Wachstum der Pflanzen und erlernen die nötige Pflege. Dadurch bildet sich eine hohe Wertschätzung für Natur und Lebensmittel. Wer selber pflanzt, pflegt und erntet zeigt auch eine hohe Motivation, das Obst und Gemüse selber zuzubereiten und zu probieren.

5. Allgemeine Regeln für die Mahlzeiten

- Wir bereiten mit den Kindern gemeinsam das Essen und den Tisch vor.



TQ-Kinderhaus Hirschkäfer

- Wir waschen uns vor und nach den Mahlzeiten die Hände.
- Wir beginnen das Mittagsessen gemeinsam mit einem Tischspruch.
- Wir sitzen während der Mahlzeiten alle am Tisch bis wir fertig sind.
- Wir Erwachsenen sitzen mit den Kindern gemeinsam am Tisch und leben die Mahlzeiten als Vorbild vor.
- Wir schöpfen mit den Kindern gemeinsam das Essen und die Kinder können alleine entscheiden, wie viel sie essen möchten.
- Wir essen mit Besteck und bieten den Kindern je nach individuellem Entwicklungsstand altersgemäßes Besteck an.
- Wir pflegen eine angenehme Tischkultur und achten auf Essens- und Gesprächsregeln.
- Wir probieren alle Bestandteile der Mahlzeit.
- Wir benennen die Lebensmittel, die wir heute essen.
- Wir gehen respektvoll mit Lebensmitteln um.
- Wir achten darauf, dass das Kind eine ausreichende Portion zu sich nimmt.
- Wir leiten die Kinder an, dass sie ein Glas pro Mahlzeit trinken.
- Wir bieten den Kindern den ganzen Tag frische Getränke an.

6. Literatur

1. Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund
2. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)