

## Kinderernährung ganzheitlich aus der Sicht des Arbeitskreises für Ernährungsforschung

Liebe Eltern der Kindertagestätten NezaBudka,

hier kommt die Anleitung zur Verpflegung der Kleinsten bei NezaBudka.

Diese wurde in Zusammenarbeit mit der Ernährungsexpertin Frau Marianne Nitsche vom Arbeitskreis Ernährung e.V. erarbeitet und gilt als Grundlage des Ernährungsplans.

Grundsätzlich Hinweise finden Sie in der von Frau Dr. Kühne verfassten Infomappe „Ernährung und Gesundheit“ auf Seite 15. Die Mappe liegt Ihren Einrichtungen vor.

### Hinweise für ein- und zweijährige Kinder:

- Mit Gewürzen auch Salz sollte noch recht vorsichtig umgegangen werden, da die Nieren der Kleinen noch nicht voll ausgebildet sind.
- Milch ist kein Durstlöscher, sondern Nahrungsmittel.
- Im Winter sind warme Getränke (ungesüßter Tee) zu empfehlen, ansonsten Wasser
- Geröstete, stark gebratene, frittierte oder sehr knusprig gebackene Speisen können das Verdauungssystem überfordern. Gedünstete, gekochte oder gedämpfte Speisen sind vorzuziehen.

### Vorschläge für einen Tagesplan:

Diese wurden dem Buch von Frau Dr. Kühne Säuglingsernährung entnommen. Sie beschäftigt sich im hinteren Teil auch mit der Kleinkindernahrung.

#### Vormittags:

- Ein Stück Obst, Zwieback Knäckebrötchen, Gemüsestückchen

#### Mittags:

- Getreidebrei mit Gemüse und Frischkäse. Zur Auswahl etwas Rohkost. (Statt Gemüse)
- Kinder sind verschieden
- oder Pfannkuchen mit Apfelmus oder Rote-Bete-Salat
- oder Getreideschnitten (z.B. Polenta) mit Gemüse oder Linsen.
- oder Backlinge mit Gemüse
- oder Auflauf (Getreideschrot, Gemüse, Käse)
- oder Vollkornnudeln mit Gemüse und Soße
- Nachtisch: Obst, Obstsalat, Quarkspeise, Grießbrei mit Kompott

#### Nachmittags:

- Obst, Kompott, Getränk, Milchmixgetränk, Quarkspeise, Keks, Dinkelstangen oder auch (vollwertiger) Kuchen

## Frühstück

- Es kann jeden Tag das gleiche sein. Gemüse saisonal
- Kinder nicht überfordern
- Auf gar keinem Fall jeden Tag was anderes – es ist zu viel, zwei Brei zum Frühstück – für die Kleinen jeden Tag: Haferbrei und Polenta oder Hirse
- Z.B. Mo. und Di. Haferbrei, Mi. und Do. Polenta oder Hirse
- Oder Mo. und Fr. Polenta, Di., Mi. und Do. Haferbrei
- Kein Joghurt zum Frühstück
- Vorsicht bei Zitrusfrüchten, manche Kinder reagieren mit dem Hautausschlag
- Zum Frühstück Gemüse und Apfel/Beeren/Melone/Birnen, keinen Säurehaltigen Obstsorten zum Frühstück
- Steinobst bei den ganz kleinen lieber nicht
- Keinen Körnerbrot, Vollkornbrot, feingemahlen, jeden Tag das gleiche Brot
- Weizenbrot – mal ja, aber nicht zu oft, einmal die Woche
- Wenn Brei mit Milch gekocht ist, dann keine Milch zum Trinken anbieten.
- Müsli – weichere Flocken, keine harten Flocken. Wenn Cornflakes, dann nur Bio.
- Eigentlich brauchen kleine Kinder ein Ei zum Frühstück (nur für Kindergarten). Ei für Kindergartenkinder nur gekocht.
- Salzgurken zum Frühstück? – überflüssig.
- Sättigungsgefühl ist sehr individuelle. Die Zeit der Essen soll jedoch im gesunden Rahmen begrenzt werden. Kinder, die „überfüttert“ wurden, verlieren Sättigungsgefühl. Folge – fühlen nicht, ob sie Hunger haben oder ob sie schon satt sind.
- Es gibt Kinder, bei den Essen ein Ersatz für Sinneswahrnehmungen, für Aufmerksamkeit. Manchen Kindern ist es zu wenig nach äußeren Sinneswahrnehmungen, deswegen holen sich die Kinder die Sinneswahrnehmungen nach Innen.
- Die Kinder sollen mit den Lebensmitteln aufwachsen, die in ihrer Umgebung wachsen.

## Mittagessen

- Kein Apfelsaft für Krippe. Eigentlich auch für Kindergartenkinder nicht. Nur als was Besonderes, zum Geburtstag oder zum Ende der Woche. Im Saft sind keine Vitamine. Es sind zwar paar Mineralstoffe drinnen, aber diese sind auch in einem Stück Apfel. Es ist nur industrieller Zucker. Ausschleichend wegnehmen.
- Nachtisch – auch wenn nicht geliefert wird, kann man selber machen. Obst und/oder Jogurt. Für die Seele für die Kleinen – paar Früchte, mit Ahornsyrup/Datelsyrup/Agavensyrup. Was Süßes – ist eine Hülle/Wärme für Herzensmenschen.
- Tee muss ungesüßt sein – auf die Packung achten. Beispiel – Tee Janosch vom Bio-Hopper
- Keine Bohnen, eher feine Linsen.
- Wochenplan Mo. bis Fr. und wiederholen
- Couscous – Vollkorn Couscous aus Vollkornmehl von Spielberger Mühle. Die meisten Kinder können Bulgur und Couscous nicht unterscheiden. Dann lieber Bulgur.
- Süßkartoffeln.
- Einfache Sachen. Einzeln, nicht zusammengemischt. Saisonal. Sauce extra, Gemüse extra.

## Nachmittagsmahlzeit

- Kekse – lieber Allnatura als Leibniz
- Beispiele: Knusperbrezeln, Bemmchen, Biokekse aus Karotte vom Biohopper
- Bei den ganz Kleinen nur Naturjogurt, kein Fruchtjogurt, lieber Marmelade dazu oder Agavendicksaft
- Gebratene Sachen – gutes Bio Sonnenblumenöl oder Bio Rapsöl. Wenn etwas gebraten wird – Fett abtupfen.
- Idee: Panncakemaker
- Trockenfrüchte: keine Pflaumen, keine Feigen. Rosinen und Apfelchips. Bananenchips nicht für die Krippe, nur Kindergartenkinder. Tropische Früchte – muss nicht unbedingt sein.
- Milchsakes – mit Bananen oder so.
- Kakao – zum Geburtstag oder Fest gut, ansonsten ist nicht gut, weil zu viel Zucker drinnen ist. Kakao – ist eine Minidroge, die beruhigend wirkt. Für die ganz Kleinen hat es eine große Auswirkung.
- Milchprodukte – zweimal am Tag ist gut.
- Hafermilch, Reismilch – Getreidesaft und keine Milch. Ist nicht schlecht, aber kein Ersatz für Milchprodukte. Kein Vitamin B vorhanden. Lieber Ziegenmilch oder Schafsmilch oder Laktosefreiemilch. Keine Hafermilch.
- Dinkelmehl als Alternative bzw. Dinkelmehl mit Weizenmehl mischen.
- Rohrohrzucker, Agavendicksaft. Keinen industriellen Zucker zum Backen.