

Checkliste für das Mittagessen (Wochenspeiseplan)

1 Eintopf oder Auflauf

- Bevorzugen Sie Hülsenfrüchte, Gemüse und Getreide.
- Reichen Sie Vollkornbrot dazu.

1 Seefischgericht

- Überzeugen Sie die Kinder vom Geschmack des Fisches durch verschiedene Variationen, wie Fisch überbacken, Fischspieße, Fischauflauf, Fischpizza.

1 qualitativ hochwertiges Fleischgericht

- Verwenden Sie überwiegend mageres Fleisch.
- Wurstgerichte sollten nur selten angeboten werden.

1 Gericht ohne Fleisch

- Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln und Gemüse sind der Hauptbestandteil der Mahlzeit; Milch und Milchprodukte oder Eier vervollständigen das Gericht.

1 freie Auswahl

- z. B. Fleisch-, vegetarische oder süße Gerichte
- Die von Kindern beliebten süßen Speisen sollten dabei berücksichtigt, jedoch mit herzhaften Gerichten abgewechselt werden.

außerdem:

mindestens 2 x frisches Obst

- Dieser Nachtisch ist mit wenig Arbeit verbunden und sollte bei umfangreicheren Speisen gegeben werden. (Obst nicht zu klein schneiden, um die Kinder zum Kauen anzuregen)
- Zuckerzugabe ist in der Regel nicht notwendig.

mindestens 2 x Rohkost oder frischen Salat

- Rohkost fördert ebenfalls das Kauen.
- Bei Zeitmangel: Kinder knabbern Gemüse auch gern im Stück.

mindestens 2 x frische Kartoffeln

- Die Kartoffeln sind ein guter Kohlenhydratlieferant, der öfters auch als Hauptgericht angeboten werden sollte.
- Wichtig ist die fettarme Zubereitung.

täglich Milch oder Milchprodukte

- Enthält die Nachspeise keine Milch, kann die Milch z. B. im Kartoffelpüree oder als Form von Käse oder Quark im Hauptgericht eingebunden sein.

Beispiele für gesunde Speisepläne im Kindergarten

Montag	Bunter Bohneneintopf 1 Scheibe Vollkornbrot Vanillequarkspeise
Dienstag	Bratfisch Kartoffelbrei Gurkensalat 1 Apfel
Mittwoch	Spinat, Rührei Kartoffeln Joghurt mit Früchten
Donnerstag	Hühnerfrikassee Erbsenreis bunter Salat 1 Glas Erdbeermilch
Freitag	Nudeln mit Gemüseragout Tomaten-Käse-Soße 1 Birne

Montag	Möhreneintopf vegetarisch (mit Frischkäse gebunden) 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Banane
Dienstag	Seelachsfilet mit Kräutersoße Kartoffelbrei Möhrenrohkost 1 Mandarine
Mittwoch	Blumenkohl überbacken Petersilienkartoffeln Endiviensalat Beerengrütze mit Vanillesoße
Donnerstag	Putengeschnetzeltes Curryreis mit Ananas Bananenquark mit Haferflocken
Freitag	Gemüsebouillon Milchgrieß mit Fruchtsoße 1 Apfel

Für weitere Fragen stehen Ihnen gern die Sachbearbeiterinnen für Ernährung und Verbraucherinformation an den Ämtern für Landwirtschaft zur Verfügung.

Impressum

Herausgeber:

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
August-Böckstiegel-Straße 1, 01326 Dresden
WWW.LANDWIRTSCHAFT.SACHSEN.DE/LFL

Redaktion:

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Maika Krauter
Tel.: (0351) 2612 - 470
Fax: (0351) 2612 - 462
E-Mail: maika.krauter@pillnitz.lfl.smul.sachsen.de

Quellen:

- „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund
- „Bremer Kindergartenkochbuch“, Bremer Institut für Präventionsforschung – und Sozialmedizin

Redaktionsschluss:

2. Auflage: November 2002

Auflagenhöhe: 1.500 Stück

Druck:

Sächsisches Druck- und Verlagshaus AG

Bestelladresse:

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Tel.: (0351) 2612 - 470
Fax: (0351) 2612 - 462
E-Mail: maika.krauter@pillnitz.lfl.smul.sachsen.de

Rechtshinweis

Alle Rechte, auch die der Übersetzung sowie des Nachdruckes und jede Art der phonetischen Wiedergabe, auch auszugsweise, bleiben vorbehalten. Rechtsansprüche sind aus vorliegendem Material nicht ableitbar.

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen. Erlaubt ist jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.



Das Lebensministerium



Gesunde Kost,
die Kindern schmeckt

Gesunde Ernährung erlernt man am leichtesten im Kindesalter. Daran haben die Kindertageseinrichtungen neben der Familie einen wichtigen Anteil. Die folgenden Seiten geben Tipps und Informationen für ein vollwertiges, schmackhaftes Essen in Kindertagesstätten.

Was gehört zur kindgerechten Kost?

• Kohlenhydrate in Form von Stärke

Stärkehaltige Produkte (z. B. Vollkornbrot, Kartoffeln, Getreideflocken) sättigen länger, liefern im Gegensatz zum Zucker gleichzeitig mehrere Nährstoffe und enthalten Ballaststoffe. Dadurch werden die Kinder zum Kauen angeregt und die Verdauung gefördert.

• Eiweiß

Pflanzliches Eiweiß (Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte) und tierisches Eiweiß (Milch, Fleisch, Fisch, Ei) sollten zu gleichen Anteilen in der Nahrung enthalten sein. Die Kombination aus beiden ist besonders hochwertig (z. B. Kartoffeln mit Quark, Müsli mit Milch, Brot mit Käse).

• Fette

Der Organismus benötigt Fett als Lieferant für lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, allerdings nur in geringen Mengen.

• Vitamine/Mineralstoffe

Sie sind bei Wachstum und Entwicklung besonders wichtig. Ihr Bedarf wird bei einer abwechslungsreichen Speisenplangestaltung gedeckt. Besonderes Augenmerk sollte auf folgende Stoffe gelegt werden:

- Kalzium:**
- wichtig für Knochen und Zähne
 - reichlich in Milch/Milchprodukten enthalten
- Jod:**
- wichtig für die Schilddrüsenfunktion
 - im Seefisch enthalten
 - Jodsalz verwenden

Vitaminspender sind Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Kartoffeln, Milch und Fleisch.

• Flüssigkeit

Kinder sollten auch außerhalb der Mahlzeiten immer die Möglichkeit haben zu trinken. Geeignet sind Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees oder verdünnte Säfte.

• Bekömmliche und kindgerechte Zubereitung

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

Die Gerichte sollten *fettarm, nicht zu stark geröstet, wenig gesalzen und nicht zu scharf gewürzt* sein. Bei Krippenkindern sollte die Kost ohne Salz gekocht und etwas zerkleinert werden. Mit milden Gewürzen und Kräutern lernen die Kinder besser den Eigengeschmack der Lebensmittel kennen. Kindgerechtes Anrichten und Dekorieren erhöhen den Appetit und die Freude am Essen.

Energiemengen für den Tag

Alter (Jahre)		2–3	4–6	7–9
Energiemenge	kcal/Tag	1100	1450	1800

Lebensmittelverzehrsmengen für den Tag

Empfohlene Lebensmittel (> 90 % der Gesamtenergiezufuhr)				
Alter (Jahre)		2–3	4–6	7–9
Reichlich				
Getränke	ml/Tag	700	800	900
Brot, Getreide/ Getreideflocken	g/Tag	120	170	200
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	g/Tag	100	130	150
Gemüse	g/Tag	150	200	220
Obst	g/Tag	150	200	220
mäßig				
Milch/ Milchprodukte*	ml(g)/Tag	330	350	400
Fleisch/Wurst	g/Tag	35	40	50
Eier	Stck./Wo.	1–2	2	2
Fisch	g/Wo.	70	100	150
sparsam				
Margarine, Öl, Butter	g/Tag	20	25	30

Geduldete Lebensmittel (< 10 % der Gesamtenergiezufuhr)

Altersgruppe		Kleinkinder, Schulkinder		
Kuchen, Süßigkeiten Chips u.ä.	g/Tag	< 35	< 50	< 60

* 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

Mahlzeitenverteilung

1. und 2. Frühstück

ca. 35 % der Tagesenergiemenge

Das 1. und 2. Frühstück zusammen sollten mindestens

1 Vollkornprodukt

1 Milchprodukt

**Obst und/oder Gemüse
ein geeignetes Getränk** sowie
enthalten.

Da die Frühstücksgewohnheiten in den Familien unterschiedlich sind und einige Kinder auch ohne Frühstück in die Einrichtung kommen, ist ein abwechslungsreiches Frühstück in der Kindereinrichtung besonders wichtig. Dazu sollte eine Tasse Milch (so wenig wie möglich gesüßt) angeboten werden.

Beispiele:

- * 1 Scheibe Vollkornbrot mit Quark, Bananenscheiben und etwas Kakaopulver
- oder * 1 Knäckebrot mit Käse und Radieschen
- oder * 1 Scheibe Vollkornbrot mit Apfelspalten und gehackten Nüssen
- oder * Fruchtemüsli mit Joghurt
- oder * 2 Vollkornkekse und Obstquarkspeise

Bringen die Kinder das Frühstück von zu Hause mit, kann dieses mit etwas Obst oder Gemüse ergänzt werden.

Mittagsmahlzeit

ca. 30 % der Tagesenergiemenge

Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln, Gemüse bzw. Salat sollten den größten Anteil an der Mahlzeit haben. Abwechslung zwischen Fisch, Eierspeisen, vegetarischen Gerichten und kleinen Portionen Fleisch ist wichtig. Dabei ist auf eine nährstoffschonende Zubereitung zu achten. Die beliebte Nachspeise sollte möglichst aus frischem Obst und/oder einer milchhaltigen (Süß)speise bestehen.

Vesper

ca. 10 % der Tagesenergiemenge

Vesper ist wichtig als Energienachschub bei Sport und Spiel, sollte aber nicht zu umfangreich sein. Um das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder zu befriedigen, sind Brot oder Knäckebrot mit Honig bzw. Marmelade oder Obst geeignet. Gelegentlich können auch ein Stück Kuchen oder Kekse gegeben werden. Bieten Sie dazu Früchte-tee, Milch oder Milchkaffee an.

Abendessen

ca. 25 % der Tagesenergiemenge

Abendessen soll die Nährstoffaufnahme des Tages ausgleichen und vervollständigen. Die Abendmahlzeit sollte in der Familie nicht zu spät eingenommen werden und leicht bekömmlich sein.

Anhaltspunkte für verzehrfertige Portionsmengen einzelner Komponenten der Mittagsmahlzeit

Alter (Jahre)	2–3	4–6	7–9
Kartoffeln	100 g	120 g	140 g
Gemüse/Salat	100 g	120 g	140 g
Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte* (Trockenprodukte)	20–25 g	25–40 g	30–50 g
Fleisch	40 g	50 g	60 g
Fisch	70 g	100 g	150 g
Koch- und Bratfett	5 g	6 g	7 g
Milch/ Milchprodukte	100 ml (g)	100 ml (g)	120 ml (g)

* Die Mengen an Reis, Nudeln und Hülsenfrüchten variieren durch die verschiedene Verwendung:
kleine Menge: als Beilage
größere Menge: in vegetarischen Gerichten als Hauptkomponente

Nun noch einige Tipps:

- Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten täglich Milch/Milchprodukte, Vollkornerzeugnisse, Gemüse, Rohkost bzw. Obst enthalten.
- Portionieren Sie die Beilagen etwas größer.
- Schneiden Sie die Brotscheiben etwas dicker. Mit dem Belag kann dagegen etwas sparsamer umgegangen werden.
- Geben Sie ausreichend zu trinken.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten und bieten Sie Gemüse bissfest an.
- Liegen die Essenszeiten weit auseinander, kochen Sie einige Komponenten gestaffelt.
- Haben Sie Mut, neue Gerichte zu probieren. Überzeugen Sie gemeinsam mit den Erzieher/Innen die Kinder von den vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten.