

Ernährungs- konzept

Übersicht

Einleitung	3
Zielpublikum – Grundlagen – Rechte und Pflichten – Verbindlichkeit – Überprüfung	
Leitgedanken	3
Leitende Gedanken zu Gesundheit – Wertschätzung – Nachhaltigkeit-Ökonomie	
Rahmenbedingungen	4
Bildungssituation Mahlzeit – Ernährung erlebbar machen – Personalqualifikation	
Ernährung	6
Vorbild – Lust am Essen – Esskultur – Speiseplan – Produktion	
Lebensmittelqualität	7
Regional – Ökologie – Qualität	
Aktualität	7
Zusammenarbeit – Schnittstellen – Kommunikation – neuste Erkenntnisse	
Anhang 1 – Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr	8
Hungerzeichen – Saugreflex – Körperkontakt – Trinkhaltung – Trinkmenge – Muttermilch – Schoppen – Breikost – Essen vom Tisch	
Anhang 2 – Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitszufuhr	14
Anhang 3 – Zubereitung und Aufbewahrung der Muttermilch	15
Anhang 4 – Zubereitung und Reinigung des Schoppens	16
Anhang 5 – Gemüsebrei	17
Anhang 6 – Ungeeignete Lebensmittel für Babys und Kleinkinder	18
Anhang 7 – Links	20

Einleitung

Die Kitas Murifeld stehen für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung. Sie sind Orte mit einer lebendigen Esskultur und einer hohen Wertschätzung gegenüber Nahrungsmitteln und allem, was die Natur uns schenkt. Zudem können die Kinder in den Kitas Murifeld ein Ernährungsverhalten einüben, welches sie von geschulten Mitarbeitenden tagtäglich angeboten und vorgelebt bekommen.

Das Ernährungskonzept der Kitas Murifeld ist die Grundlage unserer Arbeit und bildet einen verbindlichen Rahmen für die Betriebe und seine Mitarbeitenden in Küche und Betreuung. Es bietet ausserdem Aufschluss über unsere Haltung in Ernährungsfragen und gibt Interessierten eine Orientierungshilfe für die Umsetzung im Betreuungsalltag.

Das Ernährungskonzept der Kitas Murifeld unterstützt im Weiteren die Bildungs- und Erziehungspartnerschaft¹ zwischen den Erziehungsberechtigten und den Mitarbeitenden der Kitas Murifeld. Die gemeinsame Verantwortung hat die Bildungs- und Entwicklungsförderung des Kindes zum Ziel. Im Mittelpunkt steht, gemeinsame Wege zu finden, um in allen Lernumgebungen des Kindes bestmögliche Bedingungen bereit zu stellen.

Das Ernährungskonzept der Kitas Murifeld basiert auf der Schweizerischen Lebensmittelgesellschaft SGE, dem Hygienekonzepten der einzelnen Betriebe, dem pädagogischen Konzept Kitas Murifeld und den kantonalen Vorgaben zum Lebensmittelgesetz (KL).

Alle Betriebe der Kitas Murifeld unterstehen der Aufsicht des Kantonalen Laboratoriums. Regelmässige Selbstkontrollen garantieren zusätzlich die verantwortungsvolle Umsetzung der betrieblichen Hygiene- und Sicherheitsvorgaben; diese werden regelmässig überprüft und aktualisiert.

Das Ernährungskonzept der Kitas Murifeld ist für alle Mitarbeitenden der Kitas Murifeld verbindlich und wird alle 2 Jahre überprüft. Auf der Homepage www.kitasmurifeld.ch steht es der Öffentlichkeit zur Verfügung.

Leitgedanken

Was und wie Kinder täglich essen, spielt eine grosse Rolle für Wachstum, Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch für die langfristige Entwicklung des Ernährungsverhaltens. Die Verpflegung in der Betreuung kann hierbei einen wichtigen Beitrag leisten und Vorbild für eine gesunde Ernährung sein, die gleichzeitig abwechslungsreich ist und schmeckt. Die gelebte Würdigung und der Umgang mit einer qualitativ hochwertigen Verpflegung in einem angenehmen Ambiente kann Kindern vermitteln, dass Nahrungsmittel etwas Wert- und Genussvolles sind, zu welchen wir Sorge tragen. Das Ernährungskonzept kann also für nachhaltiges Handeln sensibilisieren und Wertschätzung generieren.

¹ Bildungs- und Erziehungspartnerschaft beschreibt die Qualität der Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten und Erziehenden zum Wohle des Kindes

Daher sind für die Kitas Murifeld folgende Anliegen eine Herzensangelegenheit:

- Die Neugier der Kinder für unbekannte Nahrungsmittel anregen
- Das Interesse der Kinder am Ausprobieren und Degustieren wecken
- Das Bedürfnis nach sinnlichen Erfahrungen stillen
- Anregungen und Essenswünsche der Kinder begrüßen
- Die Teilhabe der Kinder ermöglichen

- Bedarfs-, alters- und kindgerechte Speisen anbieten
- Unverträglichkeiten und Allergien in die Ernährungsplanung miteinbeziehen
- Verschiedene Esskulturen kennen/ Kulturelle Diversität leben
- Der Vielfalt und der ausgewogenen Ernährung die entsprechende Beachtung schenken
- Die Verpflegung mit entsprechenden Angeboten rund um das Thema Ernährung erweitern und verknüpfen

- Die Beschaffung qualitativ hochwertiger Lebensmittel
- Der regionale und saisonale Bezug von Lebensmitteln
- Die Verarbeitung frischer Lebensmittel
- Eine frische und ehrliche Küche; gesund und abwechslungsreich
- Schonende Zubereitung des Essens
- Eine optimale Bedarfsplanung der Essensmenge.
- Ein optimiertes Preis- Leistungsbewusstsein und ein gesundes Kostenmanagement
- In Ernährungsfragen immer am Puls der Zeit sein; für die Zukunft gewappnet und offen für anstehende Veränderungen und Herausforderungen
- Von langjährigen Erfahrungen der Küchen-Crew profitieren und das reichhaltige Wissen auch intern weitergeben
- Ein funktionierendes Hygienemanagement als Voraussetzung für die gesunde Ernährung

Rahmenbedingungen

Die Verpflegung bietet die Chance, gesunde Ernährung für Kinder erfahrbar und das gemeinsame Essen zu einem Wohlfühlerlebnis zu machen. Im Rahmen von Mahlzeiten werden auch Sozial- und Alltagskompetenzen gefestigt und Essgewohnheiten entwickelt. Neben einer Tischkultur und einem adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln wird zudem das soziale Miteinander gestärkt. Anregende Tischgespräche stärken die sprachliche Kompetenz. Essen ist ein umfangreiches Lernfeld, das keinen Kompetenz- und Bildungsbereich unberücksichtigt lässt und sich für weitere, bereichsübergreifende, vernetzte Lernerfahrungen eignet. Hohe pädagogische Qualität wird dort sichtbar, wo Essenssituationen im Betrieb als Bildungssituationen und nicht als lästige Routine betrachtet und für das Lernen in der Gemeinschaft genutzt werden.

Durch das Einbeziehen der Kinder übernehmen sie Verantwortung und lernen wichtige Elemente der Esskultur kennen. Es fördert die Selbstständigkeit, motorischen Fähigkeiten sowie das Einschätzen des eigenen Hungergefühls.

Konkrete Umsetzung in der Partizipation der Kinder	
Mithilfe beim Tisch decken und Tisch abräumen	Kita Weltpost
Selbständiges Schöpfen und Einschenken	Alle Betriebe
Gemeinsamer Einkauf zur Vorbereitung des Geburtstags Zvieri	Kita Weltpost
Sammeln und Verarbeitung von Lebensmitteln	Waldkita
1x/Woche kochen einer Mahlzeit über dem Feuer	Waldkita, Waldgruppen Kita Lindenhof
Mithilfe bei der Zubereitung der Zwischenmahlzeiten	Kita Murifeld, Kita Weltpost

Genussvolle Mahlzeiten in den Betrieben benötigen geeignete räumliche Rahmenbedingungen. Wesentlich für eine freundliche Essatmosphäre sind Helligkeit, freundliche Farben, eine gute Beleuchtung und ausreichende Belüftungsmöglichkeiten. Eine dem Kind angepasste Möblierung und ein entsprechender Geschirreinsatz können das Bedürfnis der Kinder nach Selbständigkeit und Selbstbestimmung unterstützen, sowie den Kompetenzunterschieden gerecht werden.

Kinder und Mitarbeitende benötigen genügend Zeit für die Mahlzeiten. Das Erlernen des selbständigen Essens benötigt Übung und die ruhige Begleitung durch eine erwachsene Person. In einer entspannten Atmosphäre können Kinder ihre Selbständigkeit erproben und ausbauen.

Der Alltag von Kindern wird durch Rhythmen und Rituale bestimmt. Fest geplante Essenszeiten helfen, den Betreuungsalltag zu strukturieren und den Kindern den Unterschied zwischen Essenszeiten und essfreien Zeiten zu vermitteln. Der richtige Zeitpunkt für Mahlzeiten im Tagesablauf ist ein wichtiger Faktor, der mitentscheidet, wie entspannt die Atmosphäre ist. Das Beachten der Bedürfnisse von Kleinstkindern wird beim Thema «Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr» beschrieben (Anhang 1).

Konkretes pädagogisches Handeln/ konkrete Interaktionen in der Gestaltung von Esssituationen	
Kindgerechtes Geschirr und Besteck	Alle Betriebe
Die Mahlzeiten werden sitzend eingenommen	Alle Betriebe
Entspannte Atmosphäre mit kleinen Tischgemeinschaften, welche nebst den sinnlichen Erfahrungen auch Gespräche ermöglichen,	Alle Betriebe
Aktives Zuhören beim Gespräch mit dem Kind, führen einen Dialoges	Alle Betriebe
Wahrnehmen und Beantworten der Äusserungen und Körpersignalen des Kleinstkindes	Alle Betriebe
Gute Vorbereitung, damit Wartezeiten/Störungen vermieden und Freude am Essen vermittelt werden	Alle Betriebe
Kindgerechte Schöpfgefässe und Schöpfkellen, damit sich das Kind selbst bedienen kann -> Selbstbestimmung über die Menge/lernen die Menge einzuschätzen	Alle Betriebe
Gemeinsamer Start mit einem Ritual	Alle Betriebe

In den Betrieben der Kitas Murifeld sind nebst pädagogischem auch hauswirtschaftlichem Personal angestellt. Für die Mittagessen ist die Küche Kitas Murifeld verantwortlich. Im Küchenteam arbeiten ausgebildete Fachpersonen und Küchenhilfen. Die Verantwortlichen sind versiert in der Kinderernährung, in der Planung und Zubereitung von Mahlzeiten, im Umgang mit Allergien/Diäten, in den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen, im Hygienemanagement und in der Kostenkalkulation.

Betriebliche Massnahmen zur Personalqualifikation	
Weiterbildungen und Schulungen zu Themen, wie u.a. Kochen für Kinder, Umgang mit Allergien/Diäten, Arbeitssicherheit, Hygiene	Küche Kitas Murifeld
Ernährungsberatung für Eltern und Mitarbeitende	Küche Kitas Murifeld

Ernährung

Kinder lernen viel durch Beobachten und Imitieren ihrer Bezugspersonen. So lernen sie aus dem Becher trinken, mit dem Löffel zu essen und den Umgang mit Messer und Gabel. Da Kinder sich am Vorbild Erwachsener orientieren, übernehmen sie auch viele Essgewohnheiten. Nicht immer akzeptieren Kinder ein neues Lebensmittel von Anfang an. Dies ist natürlich. Denn während die Vorliebe für den süssen Geschmack angeboren ist, benötigt es Zeit, bis ein anderer Geschmack angenommen wird.

Ein vielseitiger und abwechslungsreicher Speiseplan eröffnet nicht nur Möglichkeiten, neue Lebensmittel und Geschmacksrichtungen kennen zu lernen, sondern spiegelt auch die Schätze verschiedener Esskulturen wider. Dabei geht es darum, sowohl die eigenen kulturspezifischen und regionalen Essgewohnheiten als auch die von Kindern aus anderen Kulturkreisen zu entdecken. Zusätzlich erlangen die Kinder soziale Kompetenzen, indem sie einen toleranten, offenen und neugierigen Umgang mit anderen Kulturen lebensnah erfahren.

Die Speiseplanung sollte im Rahmen der Möglichkeiten individuelle Anforderungen berücksichtigen. Dazu gehören sowohl religiöse und ethisch begründete Kostformen als auch Ernährung bei ärztlich attestierten Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Dazu zählt jedoch nicht der Elternwunsch nach veganem und koscherem Essen.

Schonende Zubereitungsmethoden erhalten Nährstoffe, Farbe und Geschmack. Für Geschmackswahrnehmung, Aussehen und Mundgefühl ist es wichtig, dass Gemüse und Kartoffeln bissfest sind, Fisch und Fleisch eine möglichst zarte Textur haben. Der sparsame Umgang mit Fett, Salz und Zucker ist selbstverständlich.

Die Darreichungsform und die Präsentation sind neben Geschmack und Qualität wesentliche Faktoren, die dazu beitragen, Kindern Appetit auf gesundes Essen zu machen, denn auch bei Kindern gilt: «Das Auge isst mit!» Die Neugier auf unbekannte Lebensmittel wird geweckt, wenn Speisen appetitlich, kindgerecht und in den richtigen Proportionen angerichtet sind.

Die Schweizerische Lebensmittelgesellschaft bildet die Grundlage für die Zubereitung von ausgewogenen Mahlzeiten.

Konkrete Massnahmen/Interaktionen für das Speiseangebot	
Auf Jahreszeiten achten; saisonal kochen	Küche Kitas Murifeld
Beachten der verschiedenen Esskulturen; regional und international kochen	Küche Kitas Murifeld
Beachten von ethischen und religiösen Wünschen; vegetarisch kochen, deklarieren von Fleisch-/Wurstspeisen	Küche Kitas Murifeld
Achten auf ärztlich bescheinigte Allergien	Küche Kitas Murifeld Alle Betriebe
Frische Zubereitung der Mahlzeiten	Küche Kitas Murifeld
Rapsöl als Standard, Bouillon ohne Glutamat, frische Kräuter	
Rohes Gemüse, rohe Früchte	
Verschiedene kreative Darreichungsformen (Gemüse als Stängeli, Würfel, etc. geschnitten)	
Möglichst wenig Convenience Produkte, keine Fertiggerichte	
Vorbildfunktion wahrnehmen; lustvoll mitessen	
Wertschätzend über das Essen sprechen	
Mit Kindern die Wirkung der Lebensmittel auf die Körperfunktionen thematisieren	

Lebensmittelqualität

Die Kitas Murifeld beziehen das Gemüse und die Früchte direkt vom Gemüse- und Fruchthändler. Die Produkte stammen aus integrierter Produktion und werden frisch geliefert. Die Fleisch-/Fischwaren liefert die Metzgerei, das Brot die Bäckerei. Die anderen Lebensmittel werden bei Grosslieferanten bestellt.

Aktualität

Professionelle Arbeit erfordert eine ständige Evaluation des eigenen Handelns, eine regelmässige Überprüfung der Konzepte und eine sorgfältige Auseinandersetzung mit neuen Erkenntnissen. Unsere Dienstleistung findet in einem ganzheitlichen System statt. Die Partizipation der Mitarbeitenden, das Einbinden von Betroffenen/Fachkräften ausserhalb der Betriebe und die Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten, anderen Institutionen und Behörden erweitern das Wissen, fördern den Informationsfluss und halten die Kitas Murifeld aktuell.

Anhang 1

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Der Säugling

Hungerzeichen

Das Baby sendet klare Hungerzeichen; Es streckt die Zunge aus dem Mund, leckt an seinen Lippen, steckt die Finger oder die Hand in den Mund und saugt daran. Es bewegt seinen Kopf hin und her, öffnet dabei leicht den Mund und fängt an zu saugen. Dabei beginnt das Baby, sich unruhig zu verhalten, zappelt mit seinen Armen und Beinen und führt immer wieder seine Hände zum Mund. Wenn der Hunger schon richtig gross ist, nimmt es eine eher angespannte Körperhaltung ein, verkrampft sich und fängt zu weinen an.

Das kleine Baby wird öfters hungrig sein. Später stellt sich normalerweise ein Trinkrhythmus von drei bis vier Stunden ein. Es zeigt, wann es Hunger hat. Ein weinendes Baby hat aber nicht immer Hunger.

Saugreflex

Die Sinne und der Saugreflex eines Neugeborenen sind bei der Geburt schon gut entwickelt. Das Baby kann saugen, schmecken und riechen. Es wird bereits im Mutterleib auf das Stillen vorbereitet und hat von Anfang an einen sehr starken Saugreflex, der zum Trinken an der Brust oder vom Schoppen unerlässlich ist. Der Saugreflex kann bereits durch eine sanfte Berührung der Lippen ausgelöst werden. Dieser Reflex wird nach und nach durch eine Nuckelbewegung ersetzt.

Körperkontakt

Dem Baby den Schoppen zu geben, bedeutet in erster Linie das Bedürfnis Hunger zu stillen. Während der Trink- und Essphasen erlebt das Baby aber auch eine angenehme Körpernähe, Zuwendung und Geborgenheit. Zum «Schöppeln» sollte ein ruhiger und bequemer Platz ausgewählt werden, der auch der Bezugsperson Ruhe vermittelt. Während dieser kurzen Trinkzeit sollte dem Baby möglichst ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt werden, damit es sich entspannen kann und somit auch besser trinken wird. Man sollte mit dem Baby leise sprechen, Augenkontakt halten und ihm zu lächeln.

Trinkhaltung

Das Kind fühlt sich geborgen, wenn es sicher im Arm gehalten wird. Die Position des Babys ist leicht sitzend. Der Kopf sollte etwas höher sein, damit es gut schlucken kann. Die Arme und Beine sind frei und sollten genug Bewegungsfreiheit haben, damit das Baby die Möglichkeit hat, mit seinen Händen zu greifen, zu fühlen und später auch zu helfen. Manche Babys mögen es aber nicht, wenn die Füsse zu frei sind und trinken mit dem fehlenden Bodenkontakt weniger gut. Ihnen kann es helfen, wenn sie mit ihren Füßen gegen eine Fläche (bspw. Arm, Kissen) drücken können und so geerdet sind. Dies vermittelt ihnen Sicherheit und Geborgenheit.

Der Schoppen wird leicht schräg gehalten. Dabei ist es wichtig, dass der Nuggi immer mit Milch gefüllt ist, sonst saugt das Baby zu viel Luft ein und bekommt Blähun-

gen und Bauchschmerzen. Die Schoppenflasche darf nicht zu fest zu geschraubt werden, so reguliert sich der Trinkfluss besser und das Baby schluckt weniger Luft. Bei einer Anti-Kolik Trinkflasche mit Bodenventil ist diese Massnahme nicht notwendig.

Trinkmenge

Nicht jedes Baby trinkt gleich viel. Der Säugling verfügt über ein natürliches Sättigungsgefühl und sendet klare Zeichen, wenn er gesättigt ist:

- wird ruhig oder schläft ein
- der Körper entspannt sich, die Hände öffnen sich leicht
- der Nuggi wird losgelassen oder mit der Zunge aus dem Mund geschoben
- der Kopf wird weggedreht, beginnt zu plaudern oder lachen
- stösst den Schoppen zur Seite und wird unruhig

Es ist wichtig, die Sättigungszeichen zu erkennen und zu akzeptieren, um eine Überfütterung zu vermeiden. Bei Schoppenkindern ist die Gefahr einer Überernährung grösser als bei einem gestillten Kind. Die Gesamttrinkmenge pro Tag sollte nicht mehr als einen Liter betragen. Bei sehr heissem Wetter oder wenn das Baby Fieber hat, benötigt es mehr Flüssigkeit, dies bspw. in Form von abgekochtem Wasser oder ungesüsstem Tee.

Die Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitszufuhr sind im Anhang 2 aufgeführt.

Muttermilch

Stillen wird von den Ärzt:innen sehr empfohlen, da es die natürlichste Art von Säuglingsernährung ist. Die Mutter hat jederzeit die Möglichkeit ihr Baby in der Kita zu stillen oder abgepumpte Milch mitzubringen. Jede Familie entscheidet selbst, welche Säuglingsnahrung für ihr Baby stimmt.

Die Zubereitung und die Vorgaben zur Aufbewahrung der Muttermilch sind im Anhang 3 aufgeführt.

Schoppen

Für die Zubereitung und Reinigung des Schoppens sind die richtige Dosierung und die Hygienevorgaben zu beachten.

Die Zubereitung und die Reinigung des Schoppens sind im Anhang 4 aufgeführt.

Übergang von Schoppen zu Breikost

Das Kind darf mit allen Sinnen an der Nahrungsaufnahme beteiligt sein. Es soll das Essen sehen, riechen, schmecken, fühlen und tasten können. Die Lust am Essen, ein reichhaltiges Nahrungsangebot und das Vorbild der Bezugspersonen unterstützen ein gesundes Essverhalten.

Zwischen dem fünften und siebten Monat zeigt das Baby erstes Interesse am Essen. Beikost sollte nicht vor dem abgeschlossenen vierten Monat angeboten werden. Anzeichen für die entsprechende Reife können folgende sein: das Baby ist aufmerksam, greift nach dem Teller und dem Besteck, beobachtet die anderen Kinder und die Bezugspersonen beim Essen, öffnet den Mund und bewegt seine Zunge hin und her und macht Schmatzgeräusche dazu.

Schritt für Schritt wird die erste Breimahlzeit eingeführt. Das Baby wird langsam an verschiedene Konsistenzen gewöhnt: von flüssiger über breiartiger zu fester Nahrung. Neue Lebensmittel werden einzeln und im Abstand von drei bis vier Tagen eingeführt, damit eine mögliche Unverträglichkeit oder Allergie frühzeitig erkannt werden kann. Auch der ganze Verdauungstrakt braucht Zeit, um sich an die neue Nahrungsform zu gewöhnen.

Übergang vom Säugling (saugen) zum «Essling» (essen)

Jedes Kind benötigt unterschiedlich viel Zeit, um sich an die neue (Ess-) Situation zu gewöhnen und reagiert dementsprechend auch anders. Wichtig ist, dass die Zeichen des Kindes gut gelesen und auch akzeptiert werden. Ist ein Baby noch nicht so weit, empfiehlt es sich, eine Pause einzulegen, 2 – 3 Wochen zu warten und dann einen neuen Versuch zu starten. Meistens funktioniert es dann viel besser.

Nächste Schritte werden im Vorfeld immer zuerst mit den Eltern besprochen. Während der Phase sind wir im ständigen Austausch mit ihnen und geben entsprechende Rückmeldungen zu den Esssituationen.

Bei der Auswahl der Lebensmittel werden die verschiedenen Geschmäcker, wie süß, sauer, bitter, salzig, etc. berücksichtigt und in die Planung des Ess-Angebotes aufgenommen.

Position

Wenn wir dem Baby Nahrung eingeben, halten wir es auf dem Schoss, bis es aktiv sitzen kann. Dabei kann es sich entspannen und lernt die neue Herausforderung «essen» in geschütztem und vertrautem Rahmen kennen. Die Essesequenzen bieten dem Kind einen Moment der ungeteilten Aufmerksamkeit und der Nähe. Später, wenn es aktiv aufsitzen kann, darf es im Hochstuhl sitzen.

Angebot Gemüsebrei im 5. Monat

Karotten und Kürbisse eignen sich besonders als erstes Gemüse, da sie leicht süßlich im Geschmack sind. Wenn es die Jahreszeit erlaubt, ist Kürbis vorzuziehen, da Karotten eher eine stopfende Wirkung haben. Als nächsten Schritt wird Kartoffel oder Süßkartoffel als Kohlenhydrat den Karotten oder dem Kürbis beigemischt, damit der Nährwert steigt. Nach weiteren drei bis vier Tagen kann ein neues saisonales Gemüse eingefügt werden. Dem Gemüsebrei wird ein Kaffeelöffel Rapsöl beigemischt, damit die fettlöslichen Vitamine vom Körper aufgenommen werden können, plus ein Apfelschnitz dazu raffeln, wegen Vitamin C.

Zu Beginn benötigt es nur kleine Mengen Brei, da sich das Baby zuerst an den Geschmack, die neue Konsistenz und den Vorgang gewöhnen muss. Das Gemüse sollte sehr gut püriert sein und eine eher dünnflüssige Konsistenz haben, damit sich das Baby nicht verschluckt. Ab einer Breimenge von 150 g – 250 g benötigt das Kind normalerweise keine Muttermilch oder Schoppen mehr zusätzlich. Zur vollständigen Breimahlzeit wird dem Kind Wasser im Becher angeboten.

Folgende saisonale Gemüsesorten eignen sich für einen Gemüsebrei: Fenchel, Zucchini, Kürbis, Röschen von Broccoli, Pastinaken, Blumenkohl ohne Störzen und Kohlrabi. Es gibt Gemüse, wie bspw. Rindfleisch, das nur frisch aufbereitet und nicht aufgewärmt verwendet werden darf (Nitrat).

Die Zubereitung der Gemüse- und Fruchtebreis sind im Anhang 5 aufgeführt.

Fruchtebrei im 6. Monat

Wenn sich das Baby an die erste Breimahlzeit gewöhnt hat, kann eine weitere Schoppenmahlzeit durch einen Brei ersetzt werden. Der Fruchtebrei wird schrittweise eingeführt, damit sich das Kind und der Verdauungsapparat anpassen können.

Die meisten Babys mögen Banane, da sie sehr süß ist. Nach drei bis vier Tagen kann man ein wenig Apfelsmus daruntermischen. Gekochte Äpfel eignen sich besser als rohe, da sie besser verdaulich sind. Isst das Baby den Fruchtebrei gut, kann man nach weiteren drei bis 4 Tagen für eine bessere Sättigung Hirseflocken beimischen.

Im 7. Lebensmonat darf man dem Fruchtebrei eine kleine Menge Naturjoghurt beifügen. Treten keine Beschwerden auf, darf man die Menge auf ein Esslöffel Naturjoghurt erhöhen. Ab einer Breimenge von 150 g – 250 g benötigt es keinen zusätzlichen Schoppen mehr.

Die Zubereitung der Gemüse- und Fruchtebreis sind im Anhang 5 aufgeführt.

Einführung Fingerfood/Häppchen

Sobald das Kind motorisch dazu fähig ist und Interesse zeigt, darf man ihm Fingerfood/Häppchen zum Probieren anbieten. Geeignet sind Brotrinde, weiche Früchte und gekochte Gemüsestücke. Fingerfood/Häppchen ersetzen keine volle Mahlzeit, sondern ergänzen bei einem Baby nur die Schoppen- oder Breimahlzeiten. Ein Baby darf beim Essen nie aus den Augen gelassen werden, da immer eine Verschluckungsgefahr besteht.

Essen vom Tisch

Je nach Reife des Kindes zeigt es mit 10-12 Monaten grosses Interesse am Essen der anderen Kinder oder der Bezugspersonen. Die Kinder sind neugierig und beobachten das Verhalten der Erwachsenen. Wir alle sind ein Vorbild für ein genussvolles und gesundes Essverhalten.

Das Kind darf langsam immer mehr Fingerfood/Häppchen vom Tisch probieren. Es ist wichtig, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt und möglichst salzarm sind. Honig, Kuhmilch und Zucker gehören im 1. Lebensjahr nicht in den Ernährungsplan eines Kindes. Wird der Fingerfood mit Rapsöl, Apfel und Proteine in kleinen Mengen ergänzt, bildet er eine vollwertige Mahlzeit.

Mit der Zeit kann eine ganze Breimahlzeit ersetzt werden. Das Kind soll die Möglichkeit haben, mit allen Sinnen zu essen. Anfangs ist es vielleicht notwendig, dem Kind mit dem Löffel zu helfen, um sicher zu gehen, dass es genug gegessen hat. Die Mengen können aber von Tag zu Tag stark variieren. Wenn gesunde Kleinkinder regelmäßige Mahlzeiten in einer ruhigen und stressfreien Atmosphäre erhalten, verfügen sie über die angeborene Fähigkeit, für sich zu bestimmen, was sie brauchen und wie viel sie benötigen. Ein Nein sollte akzeptiert werden.

Allergien und Unverträglichkeiten

Alle Lebensmittel können grundsätzlich Allergien oder eine Unverträglichkeit hervorrufen. Deshalb ist es wichtig, dass möglichst früh eine Sensibilisierung stattfinden kann. Lebensmittel, welche einmal probiert wurden, sollten in kurzem Abstand erneut angeboten werden, dabei reicht bereits der Kontakt mit den Schleimhäuten aus. Neue Lebensmittel sollten grundsätzlich immer in kleinen Mengen eingeführt und regelmässig angeboten werden.

Glutenhaltige Lebensmittel, wie bspw. Brot sollten früh eingeführt werden, damit eine Sensibilisierung stattfinden kann. Soja sollte eher im Mass verwendet werden, da es Allergie fördernd wirken kann. Honig, Kuhmilch und Zucker sind im 1. Lebensjahr verboten.

Die ungeeigneten Lebensmittel für Babys und Kleinkinder sind im Anhang 6 aufgeführt.

Gefahren beim Essen

Kleinkinder sollten während den Mahlzeiten immer unter Aufsicht sein und begleitet werden. Wenn ein Kind ein Lebensmittel aspiriert und nicht mehr atmet, besteht eine akute Lebensgefahr. Die Ernährung der Kinder in Kinderschale und im Kinderwagen (liegende Position) ist auf Grund der Erstickungsgefahr nicht erlaubt.

Mögliche Anzeichen für eine Aspiration sind:

Plötzlich einsetzender Husten mit Atemnot, bläulich gefärbte Lippen, pfeifende und keuchende Atmung, würgen, Unruhe, Schluckbeschwerden und Speichelfluss.

Nüsse aller Art sind für Kleinkinder bis 4 Jahren gefährlich, da eine grosse Aspirationsgefahr besteht. Wir bieten den Kindern keine Nüsse zum Essen an.

Es ist wichtig, dass Wienerli in Rädchen geschnitten, halbiert/geviertelt werden. Die Haut muss beim Schneiden gut durchtrennt werden.

Konkrete Massnahmen/Interaktionen für die Ernährung von Kindern unter 1 Jahr	
Fragen der Eltern, ab wann und mit welchen Lebensmitteln, respektive bei welchen Mahlzeiten mit Beikost begonnen werden soll und dabei stets im Austausch bleiben	Alle Betriebe
Bereitstellung von gekochten und pürierten Gemüsen, Früchten und Getreide als Beikost	Alle Betriebe
Zubereitung der Schoppennahrung und der Muttermilch gemäss Packungsanleitung oder Anhang 3+4	Alle Betriebe
Beachten des Sättigungsgefühls des Kindes (Feinzeichen lesen)	Alle Betriebe
Beratung der Eltern	Alle Betriebe
Im Angebot sind keine ungeeigneten Lebensmittel gemäss Anhang 6	Alle Betriebe

Ernährung ab dem 1. Lebensjahr

Das Angebot und korrekte Benennen/Beschreiben von vielfältigen, farbigen und neuen Lebensmitteln ermöglicht den Kindern unterschiedliche Formen, Namen und Geschmäcker kennen zu lernen (Aubergine, roh, gesüsst, etc.). Dabei dürfen die Speisen angefasst und mit den Händen gegessen werden.

Das Interesse am Essen darf geweckt werden, es gibt aber keinen Zwang zum Versuchen. Kinder entscheiden selbst, was, wie und wie viel sie essen wollen. Mit den kleinen Portionen, die sie selbst schöpfen, lernen sie die Menge einzuschätzen und selbstbestimmt zu entscheiden.

Anhang 2

Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitszufuhr

Alter	Flüssigkeitszufuhr
0 - 4 Monate	Ca. 800 ml
4 - 12 Monate	Ca. 1000 ml
Gesamttrinkmenge täglich	
3000 g	Ca. 500 - 700 ml
4000 g	Ca. 600 - 800 ml
5000 g	Ca. 700 - 900 ml
6000 g	Ca. 800 - 1000 ml

Anhang 3

Zubereitung und Aufbewahrung der Muttermilch

Zubereitung der Muttermilch

- im Kühlschrank langsam auftauen lassen und vor dem Verabreichen in einem Wasserbad auf Körpertemperatur erwärmen
- oder die Muttermilch im kalten Wasserbad auftauen, dann langsam in immer wärmerem Wasser auf Körpertemperatur erwärmen
- Muttermilch darf nie in der Pfanne erhitzt werden, da der Vitamin C Gehalt beeinträchtigt wird und 30% der in der Muttermilch enthaltenen Schutzfaktoren zerstört werden

Aufbewahrung der Muttermilch

- die Muttermilch nicht mehrmals erwärmen und innert einer Stunde verabreichen
- abgepumpte Muttermilch darf im Gefrierfach max. 3 Monate und im Kühlschrank max. 48 Std. aufbewahrt werden
- aufgetaute Muttermilch muss innerhalb von 48 Stunden verbraucht werden

Während des Transports sollte die Kühlkette möglichst nicht unterbrochen werden, dazu kann eine kleine Kühlbox verwendet werden. Die Muttermilch am Abend den Eltern nach Hause geben oder frische Muttermilch einfrieren (korrekt beschriften).

Anhang 4

Zubereitung und Reinigung des Schoppens

Zubereitung des Schoppens

1. Eine saubere Arbeitsfläche schaffen und die Hände waschen
2. Trinkwasser abkochen und auf ca. 40 – 45° C abkühlen lassen oder mit abgekochtem, abgekühltem und gekochtem, heissem Wasser mischen (ca. 2/3 kaltes Wasser, 1/3 heisses Wasser)
3. Angegebene Wassermenge in den sauberen Schoppen einfüllen
4. Immer den beiliegenden Messlöffel verwenden, den Messlöffel gut füllen und mit einem Messer den Überschuss an Pulver genau abstreichen
5. Abgemessene Menge Pulver in den Schoppen geben
6. Den verschlossenen Schoppen hin und her bewegen, bis sich das Pulver gut aufgelöst hat. Wegen starker Schaumbildung, den Schoppen nicht schütteln!
7. Die Trinktemperatur mittels Handgelenkes – Probe prüfen
8. Wenn der Schoppen die richtige Temperatur hat (Körpertemperatur), kann ihn das Baby trinken

Es ist wichtig, die Dosierangaben genau einzuhalten, da es sonst die Gesundheit und das Wohlbefinden des Babys beeinträchtigen kann, wie bspw. Durchfall, Verstopfung, starkes Über- oder Untergewicht.

Schoppenreinigung

Ein Schoppen sollte nach jedem Gebrauch gründlich ausgewaschen werden, damit er für den nächsten Gebrauch wieder sauber und bereit ist. Den Schoppen öffnen und alle möglichen Teile auseinandernehmen. Alles unter fliessendem Wasser ausspülen und etwas Salz darüber streuen. Die Flaschen mit der Schoppenbürste und heissem Wasser gut reinigen, den Nuggi mit den Fingern gut nachreinigen. Nach der Reinigung wird der Schoppen offen über die dafür vorgesehene Halterung gestülpt.

Falls kein fliessendes Wasser vorhanden ist, wie bspw. im Wald, muss der Schoppen mit heissem Wasser gut ausgespült und danach am Abend richtig ausgewaschen werden. Wird der Schoppen im Wald noch ein weiteres Mal verwendet, muss er gut mit heissem Wasser ausgespült werden. Zusätzlich werden die Schoppen wöchentlich während 5 – 10 Minuten im Zitronenwasser gekocht.

Anhang 5

Gemüsebrei

Das Grundprinzip zur Herstellung eines Gemüsebreis sieht wie folgt aus:

- 2/3 Gemüse und 1/3 Kohlenhydrate (bspw. Kartoffeln oder Süsskartoffeln)
- Dem Gemüsebrei /geraffelter Apfel beigefügt. Das Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme aus dem Getreide und Gemüse
- Gläschen mit püriertem Fleisch als Beilage im Gemüsebrei wird in den Kitas Murifeld nicht angeboten. Es besteht aber die Möglichkeit, dass die Eltern auf Wunsch selbst Fleisch mitbringen

Zubereitung Früchtebrei

Kleine Portion

- ½ Banane, 1 EL Hirseflocken, 1 EL Apfelmus, evtl. 1/2 EL Naturjoghurt

Grosse Portion

- 1 Banane, 1 EL Hirseflocken, 2 EL Apfelmus, evtl. 1 EL Naturjoghurt

Richtwert für die tägliche Flüssigkeitszufuhr

(Beispiel für ein fünf Monate altes Baby)

Die optimale Flüssigkeitszufuhr beträgt 900 ml – 1000 ml

Flüssigkeit	Lebensmittel
400 ml – 500 ml über Getränke	Milch, Wasser, Tee
500 ml über feste Nahrung	Gemüsebrei, Früchtebrei

Anhang 6

Ungeeignete Lebensmittel für Babys und Kleinkinder

Lebensmittel	Grund	Alternativen/ Empfehlung
1. Lebensjahr		
Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel	Prägen den Geschmack, «leere» Kalorien, fördern Karies	Zutatenliste lesen, Lebensmittel frisch zubereiten
Honig	Kann bestimmte Bakterien und Sporen enthalten, welche zu einer Lebensmittelvergiftung führen können; auch genannt Säuglings-botulismus (Lähmung der Atem- und Schluckmuskulatur, die zum Tode führen können)	Babys benötigen kein zusätzliches Süssen der Lebensmittel
Kuhmilch, Quark, Frischkäse	Unverdünnte Kuhmilch enthält sehr viel Eiweiss und belastet die noch unreifen Nieren	Wenig Naturjoghurt
Ab dem 1. Lebensjahr		
Gesalzene Speisen, Pommes Frites, Chips, Salzstängeli, ...	Die unreifen Nieren des Kindes werden belastet, im 1. Lebensjahr möglichst salzarm ernähren	Erwachsene können nachwürzen
Fruchtsäfte	Enthalten Säure, die den Zahnschmelz angreifen.	Wasser anbieten
Instant – Tees für Babys und Kleinkinder	Enthalten oft Zucker	Wasser anbieten
Milchsnitten	Enthalten bis zu 1/3 Zucker und viel Fett	Vollkornbrot mit Frischkäse
Fruchtzwerge, Früchtejoghurts	Enthalten viel Zucker (bis zu 5 Würfelzucker)	Naturjoghurt mit Früchten oder Fruchtmas
Babybiscuits	Enthalten oft bis zu 1/4 Zucker	Brotrinde/Brot
Wurst, Salami, Aufschnitt	Enthalten viel ungeeignetes Fett und Konservierungsstoffe	Mageres Fleisch

Kleinkinder bis 4 Jahre		
Nüsse, etc.	Ganze Nüsse sind alle erst ab 4 Jahre empfohlen (weiche wie Walnüsse etwas früher). Genauso wie Erdnüsse können auch Haselnüsse und Mandeln aspiriert werden. Vorsicht auch bei Popcorn, Bonbons, ganze Oliven, Traubenbeeren, Wurst- und Fleischstücken.	

Anhang 7

Links

Essen und Trinken – mit Vielfalt durch den Tag

[KtAG_Portionenflyer_160x110mm_Ansicht_1713788900531_pdf_de.pdf](#)

Merkblatt zur Handhabung von Muttermilch in der externen Betreuung

[2024_Merkblatt_Kita_DEUTSCH.pdf](#)