

# MAHLZEITEN LECKER, KINDGERECHT UND KLIMAFREUNDLICH GESTALTEN

## Ernährungstipps für kleine Tischgäste

Ein Beitrag von Tanja Bolm, Leiterin der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung



Photo by Dose Juice on Unsplash

**M**it zunehmender außerfamiliärer Betreuung sinkt die Anzahl gemeinsamer Mahlzeiten im Familienkreis. Unter der Woche isst ein Kind je nach Betreuungsumfang bis zu 15-mal in der Einrichtung – vom Frühstück oder Vormittagsimbiss über das Mittagessen bis hin zum Nachmittagsnack. Nur das Abendbrot gilt als die Mahlzeit, zu der sich Eltern mit ihren Kindern noch am häufigsten treffen.

Dadurch spielen Kindertagesstätten eine zunehmend wichtige Rolle beim Lernen und bei der Prägung des kindlichen Essverhaltens. Hierzu gilt es, die Chance der frühen Jahre zu nutzen, um das Fundament für lebensbegleitende gesundheitsfördernde Ernährungsmuster zu legen. Waren dafür früher Eltern in der Regel allein verantwortlich, teilt sich diese

Aufgabe heute zwischen ihnen und Kindertagespflege oder Kindergarten auf. Im kooperativen, partnerschaftlichen Miteinander sollten sich entsprechend ernährungsbewusste Angebote zu Hause und in der Kitagruppe ergänzen, denn die Elternschaft ist bei der Betreuung ihrer Kinder auf eine kompetente Unterstützung und Begleitung durch pädagogische Fachkräfte angewiesen. Bereits im Aufnahmegespräch sollte die Kita den Sorgeberechtigten gegenüber darlegen, wie die Verpflegung geregelt ist – am besten über ein im Leitbild verankertes Konzept.

Gemeinschaftseinrichtungen werden seit mehr als zehn Jahren durch den Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei der Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten unterstützt. Seit November 2020 erscheint er in

neuem Gewand. Die Empfehlungen basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und geben Tipps sowohl für das Mittagessen als auch für Frühstück und Zwischenmahlzeiten. Sie richten sich an all jene, die unter anderem für die Planung und Umsetzung von Verpflegungsangeboten verantwortlich sind. In erster Linie an Mitarbeitende in den institutionellen Betreuungseinrichtungen adressiert, kann der Qualitätsstandard aber auch Eltern Orientierung bieten, beispielsweise bei der Zusammenstellung der Frühstücksbbox. Gerade diese gilt es ansprechend bunt – und über die Woche gesehen – abwechslungsreich zu bestücken. Dabei zählt: Weniger ist mehr! Die mitgegebenen Mengen sollten nicht zu üppig ausfallen, damit sich die Kinder nicht überfordert fühlen und Speisereste gering bleiben.

Pflanzenbetonte Kost steckt voller Vorteile

Pflanzlichen Lebensmitteln wohnt ein hohes Maß an Gesundheitsschutz inne. Zu einer gesundheitsfördernden, ausgewogenen Ernährung gehören daher vorrangig frisches Gemüse und Obst aus der jeweiligen Jahreszeit sowie Vollkornprodukte. Fleisch und Wurstwaren hingegen zählen – vor allem auch vor dem Hintergrund des Klimaschutzes – eher als „Topping“; hier gilt das Motto: Qualität statt Quantität. Als „Fleisch des Feldes“ bekannt, stellen Hülsenfrüchte in Form von Bratling, Beilage, Suppe oder Auflauf eine leckere und nährstoffreiche Alternative dar. Mit hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen, Eisen, Folat und B-Vitaminen punktet das heimische Superfood auf vielen Ebenen. Ein schnell zubereitender Kichererbsen-Aufstrich mit Möhren für's Brot, zu Backkartoffeln oder als Dip zum Knabbergemüse ist unser Rezept-Tipp für die Familien- und Kitaküche. Bringen wir Sie damit auf den Geschmack?

#### MÖHREN-HUMMUS

(10 Portionen)

300 g Möhren

1 Knoblauchzehe

220 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

1-2 EL Zitronensaft

1 EL Sesampaste (Tahin)

2 EL Rapsöl (kaltgepresst)

Jodsalz, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

#### SO WIRD'S GEMACHT:

Möhren schälen und in Stücke schneiden; mit etwas Wasser in einem Topf dünsten, bis sie weich sind; am Ende der Garzeit das Wasser abgießen.

In der Zwischenzeit Knoblauchzehe zerdrücken und zusammen mit den Kichererbsen sowie Zitronensaft, Sesampaste und dem Öl in einen Messbecher geben. Möhren zufügen und nun alle Zutaten pürieren. Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken und servieren.

#### TIPP:

Ein leckerer vegetarischer Aufstrich – bestens für den Familientisch oder auf Schnitte und Stulle für die Brotdose geeignet.

#### ABWECHSLUNGSREICH ESSEN WILL GELERNT SEIN!

Elternhaus und pädagogische Begleitpersonen sind dabei die Vorbilder, an denen sich Kinder beim Lernen von Ernährungsmustern orientieren. Schon früh wird geprägt, was ein Leben lang trägt. Wachsen Kinder mit einem bunten und vielfältigen Angebot auf, so besteht eine gute Chance, dass sie sich später ausgewogen und gesund ernähren.

Hierfür gibt es noch weitere Gelingfaktoren. Zu ihnen gehören, dass Kinder sich bei Tisch wohlfühlen, ausreichend Zeit zum Essen haben und beim Vor- und Zubereiten der Mahlzeiten eingebunden werden – denn sie schnippeln und rühren meist voller Begeisterung mit! Dabei lernen sie die Vielfalt von Lebensmitteln sowie Geschmacksrichtungen kennen und schätzen. Haben sie etwas selbst zubereitet, akzeptieren sie Neues oder Ungewohntes eher und entwickeln ein positives Körpergefühl, das sie Hunger und Sättigung leichter wahrnehmen lässt.

Weitere Informationen zur Gestaltung einer ausgewogenen Kinderernährung, den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas sowie praxiserprobte Rezepte finden Sie auf der Website der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung unter [www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de). Schauen Sie doch gern einmal vorbei!

