ÖKO MARKT
Verbraucher- und Agrarberatung e.V.

SEITE 5-13
Kinder in der Krippe Vom Säugling zum Kleinkind

SEITE 4
Bio in der Kita- und Krippenküche

SEITE 12-13
Ernährung der Kleinkinder – Essen wie die Großen

SEITE 22
Praxisbeispiel, Bio-Produkte bestellen

SEITE 14
Krippen- und Elementarkinder

SEITE 18-21
Leckere Rezepte

SEITE 23
Bio-Produkte sind ihren Preis wert!

Bio in der Krippe

Inhalt

SEITE 4
Bio in der Kita- und Krippenküche

SEITE 5–13
Kinder in der Krippe –
Vom Säugling zum Kleinkind

SEITE 12–13
Ernährung der Kleinkinder –
Essen wie die Großen

SEITE 14
Krippen- und Elementarkinder

SEITE 18–21
Leckere Rezepte

SEITE 22
Praxisbeispiel,
Bio-Produkte bestellen

SEITE 23
Bio-Produkte sind ihren Preis wert!

Essen in der Krippe

Mit dem Ausbau der Krippenplätze in Deutschland stehen Kita-Köchinnen und -Köche, Erzieherinnen und Erzieher sowie die Kita-Leitung nun vor der Aufgabe und Herausforderung, Säuglinge bzw. Kleinkinder an feste Nahrung heranzuführen und ihnen Freude und Genuss am Essen zu vermitteln.

In dieser Broschüre werden in komprimierter Form die ernährungsphysiologischen Grundlagen der Säuglings- und Kleinkindkost dargestellt und praktische Tipps gegeben, wie die Küchenroutinen und Essenssituationen in der Einrichtung geplant werden können – damit sowohl die Krippen- als auch die Elementarkinder gut versorgt werden. Darüber hinaus wird aufgezeigt und erläutert, wie Bio-Produkte möglichst kostenneutral in die Speisenplanung integriert werden können.

Ihr Ökomarkt e. V. Team

Bio in der Kita- und Krippenküche

Der Organismus der Kinder ist sehr sensibel und reagiert stärker auf Umwelteinflüsse als der eines Erwachsenen. Schon in der Schwangerschaft oder spätestens nach der Geburt des Kindes ist vielen Eltern eine biologische Ernährung für ihre Kinder wichtig. Auch in der Krippe fragen sich Eltern, wie die Nahrung für ihre Kinder möglichst schadstoffarm sein kann. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, insbesondere bei der Verpflegung der jüngsten Kinder in der Krippe auf Bio-Produkte zu setzen.

Gründe für ein vollwertiges und ökologisches Essensangebot in der Krippe:

- Biologische Lebensmittel bieten ein Comeback des natürlichen Geschmacks – sie kommen ohne Geschmacksverstärker aus, und Aromen nicht natürlichen Ursprungs sind tabu.
- Biologische Lebensmittel werden ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel hergestellt.
- Im Bio-Landbau wird auf Gentechnik verzichtet.
- Biologische Lebensmittel schonen die Umwelt.
- Bio-Landwirte halten die Tiere artgerecht und verzichten auf Futtermittelimporte aus Entwicklungsländern.
- Kauft die Kita bei Erzeugern aus der Region, werden weite Transporte vermieden, reife, geschmackvolle Produkte beschafft und Arbeitsplätze in der Region erhalten.
- Ausgewogenes und ökologisches Essen und Trinken fördert einen gesunden Start ins Leben.

Ist Bio wirklich Bio?

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind gesetzlich geschützt und stehen für Produkte, die nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus erzeugt wurden. Diese besondere Form der Landbewirtschaftung ist bestrebt, möglichst umwelt- und ressourcenschonend zu arbeiten.

DE-ÖKO-000
EU-Landwirtschaft

Deutsches staatliches Bio-Siegel

Bereits vor dem Inkrafttreten der EG-Öko-Verordnung hatten sich Bio-Landwirte zu Verbänden zusammengeschlossen. Sie wirtschaften auch heute noch über die Mindeststandards der EG-Öko-Verordnung hinaus, teilweise nach eigenen, strengeren Verbandsrichtlinien.

Kinder in der Krippe – Vom Säugling zum Kleinkind

Wie die Bilder zeigen, entwickeln sich Kleinkinder in den ersten zwölf Monaten enorm schnell, ebenso schnell muss sich ihr Nahrungsangebot anpassen.

Ich trinke nur Säuglings- oder Muttermilch

Ich esse schon hauptsächlich Brei

Ich esse wie die Großen

Ernährung im ersten Lebensjahr

Die Ernährung der unter Einjährigen und Kleinkinder unterscheidet sich in der Lebensmittelauswahl und Darreichung von der Ernährung der Kinder ab dem zweiten Lebensjahr. Statistiken belegen, dass in vielen Bundesländern die Null- bis Einjährigen zunehmend ganztags betreut werden, d. h., sie müssen über die Mittags- und Nachmittagszeit verpflegt werden. Damit der kleine und sensible Organismus optimal versorgt ist, sollte das Nahrungsangebot sich entsprechend den Lebensmonaten und Entwicklungsschritten des Kindes anpassen.

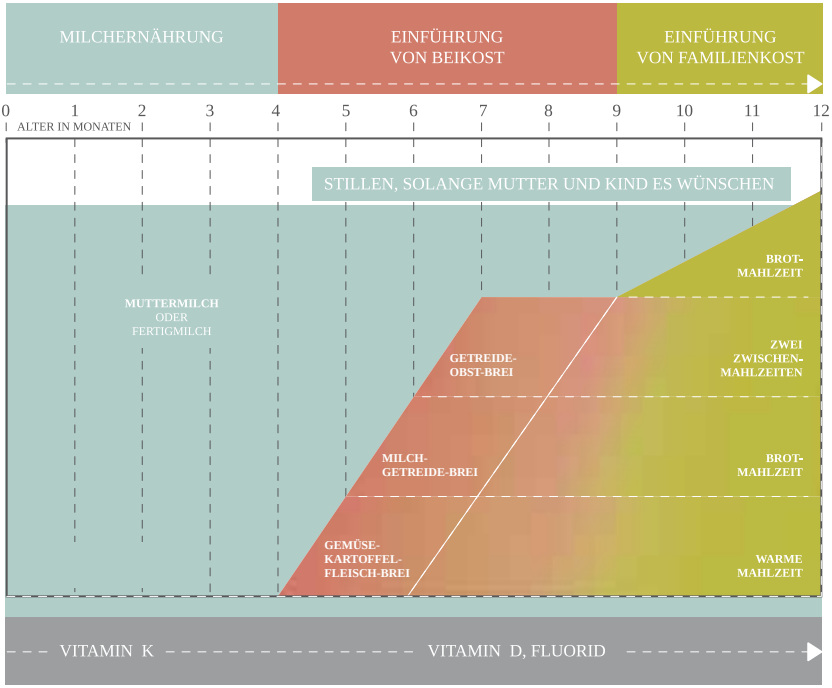
Kleine Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Je kleiner das Kind, desto wichtiger ist es, nicht nach der Uhr, sondern nach den Bedürfnissen zu füttern. Aus diesem Grund sollte alle 2 bis 3 Stunden ein Angebot vorgehalten werden. Das Kind entscheidet selbst, ob und wie viel es davon annimmt.

Ernährung in der Krippe – Worauf kommt es an?

Die Entwicklung des Säuglings ist im ersten Lebensjahr besonders rasant. Dadurch benötigt er viel Energie und Nährstoffe. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) hat auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse einen „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ entwickelt. Dieser bezieht den Energiebedarf des Kindes mit ein und nimmt zugleich Rücksicht auf den noch nicht fertig ausgereiften Verdauungstrakt der Säuglinge.

Der Ernährungsplan ist in drei Abschnitte eingeteilt:

1. Ausschließliche Milchernährung
2. Einführung von Beikost
3. Einführung von Familienkost



Grafik-Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund, 2012, nachhaltiges-grafikdesign.com

Kommen die Babys schon vor dem ersten Brei in die Krippe, haben die Erzieherinnen und Erzieher in Absprache mit den Eltern die Aufgabe, die Kinder ab dem gegebenen Zeitpunkt an die Beikost zu gewöhnen.

Am Anfang gibt's Milch

Zu Beginn werden die Kleinen mit Milch gefüttert. Das Beste fürs Baby ist die Muttermilch. Aber auch industriell hergestellte Säuglingsmilch, die dem Nährstoffprofil der Muttermilch entspricht, ist für die Fütterung geeignet. In der Krippe können die Kleinen mit der von der Mutter zur Verfügung gestellten Muttermilch oder mit Säuglingsmilch gefüttert werden. Dies gehört zu den Aufgaben der Pädagogen.
Säuglingsanfangsnahrungen mit der Kennzeichnung „1“ oder „Pre“ können im gesamten ersten Lebensjahr verwendet werden. Folgemilch bzw. Säuglingsmilch Nr. 2/3 enthalten oft zu viel Stärke, Zucker und Maltodextrin – dies ist in der Regel nicht notwendig. Wichtig ist, dass Fläschchen bis zum sechsten Monat mit abgekochtem Wasser und immer frisch zubereitet werden, da sich Keime aus dem Wasser schnell auf dem Milchpulver vermehren können.

Tipp: Eine Kita kann viel tun, um Mütter bei ihrem Wunsch, das Kind weiter zu stillen, zu unterstützen. Bereits beim Erstgespräch kann geklärt werden, ob die Kita Stillenden einen ruhigen „Stillplatz“ eingerichtet hat. Für die Eltern sollten zugängliche Gefrieroptionen für die abgepumpte Muttermilch bereit stehen. Dabei sollten Sie auf hygienische Richtlinien bei der Aufbewahrung und Lagerung geachtet werden. Tipps zum Umgang mit Muttermilch findet man unter:

www.fitkid-aktion.de

Übrigens:
Herkömmliche Kuhmilch, Frischkorn- und Getränkezubereitungen aus Soja, Mandeln, Reis oder von anderen Tieren sind aus ernährungsphysiologischen Gründen ungeeignet zur Säuglingsfütterung.

Warum der erste Brei?

Etwa vier bis fünf Monate nach der Geburt sinkt langsam der von Natur aus gegebene Eisenspeicher im Körper der Babys. Eisen wird für die Blutbildung und den Sauerstofftransport benötigt. Da die Säuglinge durch ihr starkes Wachstum reichlich von diesem Mineralstoff benötigen und der Bedarf durch die Milch nicht mehr gedeckt werden kann, sollte man ab dem fünften, spätestens zu Beginn des siebten Monats mit der Beikost zu den Milchmahlzeiten begonnen werden. Dies sollte jedoch individuell entschieden werden: Wie stark ist der Saugreflex noch ausgeprägt? Zeigt das Kind bereits Interesse an der Nahrung? Hat es mehr Hunger?

Basis-Rezept für den ersten Brei (10 Portionen)

200 bis 300 g mageres Fleisch in wenig Wasser weich kochen, klein schneiden und pürieren. 900 bis 1000 g Gemüse waschen, klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weich dünsten. 500 g Kartoffeln schälen, klein schneiden, mit dem Gemüse dünsten, das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen. 300 bis 400 ml Obstsaft zugeben und nochmals pürieren. 80 bis 100 ml Öl unterrühren.

Schrittweise den Brei einführen, aber wie?

Immer häufiger übernimmt die Krippe die Aufgabe, die Beikost einzuführen. Die beste Zeit ist meist am Mittag, da die Kleinen in dieser Zeit nicht zu müde oder hungrig sind. Mit der Beikost werden die Milchmahlzeiten schrittweise durch die einzelnen Breimahlzeiten abgelöst. Am Anfang essen die Kinder erst einmal sehr kleine Mengen, da sie sich an den Löffel gewöhnen müssen. In der ersten Woche sollte man deshalb mit einer kleinen Portion Gemüsebrei beginnen – am besten aus den süßlich schmeckenden Gemüsearten Kürbis, Karotte oder Pastinake, da die Säuglinge durch die Muttermilch eine Affinität zu Süßem haben.

Wenn das Essen gut klappt und die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind, kann die Menge an Gemüse erhöht und Kartoffeln sowie Öl dazugegeben werden. Das Öl liefert die nötige Energie. Ein hochwertiges, raffiniertes Pflanzenöl, wie z. B. Rapsöl, Maiskeimöl oder Weizenkeimöl, ist die beste Wahl. Am besten in Bio-Qualität, denn dieses ist schadstoffarm.

In der dritten bzw. vierten Woche wird das Fleisch, z. B. mageres Hühnchen, Rind- oder Kalbsfleisch, dazupüriert. Ein bis zwei Esslöffel Apfelsaft oder Obstpüree liefert zusätzlich Vitamin C. Das Vitamin verbessert die Aufnahme des Eisens aus dem Fleisch. Nach ca. vier bis fünf Wochen sollte der erste Brei, der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, eingeführt sein. Ein Baby isst dabei etwa 200 bis 250 g Brei. Kinder ticken aber nicht nach Tabellen. Die Nahrungsmengen, die die Kinder essen können stark schwanken. Eltern, Küchenkräfte und Pädagogen sollten hierüber im Dialog sein.

Veggy-Baby

Soll das Kind vegetarisch ernährt werden, ersetzt man das Fleisch durch Getreide. Hirse- und Haferflocken sind dafür geeignet. Hier ist es besonders wichtig, etwas Vitamin-C-Reiches, wie Obstbrei oder Obstsaft, dem Brei beizugeben, da der Körper das Eisen aus den Pflanzen nicht so gut verwerten kann.

Der zweite Brei

Nach etwa vier Wochen, etwa im sechsten bis achten Monat, wird der erste Brei am Mittag durch den Abendbrei ergänzt. Hier ist die Zusammenarbeit mit den Eltern gefragt, da dieser Brei meist zu Hause gefüttert wird. So ersetzt der Abendbrei, bestehend aus Vollmilch (keine Rohmilch, diese kann Keime enthalten), Vollkorngetreide und Obst, eine weitere Milchmahlzeit. Der Milch-Getreide-Brei verbessert die Mineralstoffversorgung und liefert wichtige Vitamine der B-Gruppe.

Der dritte Brei

Nach weiteren vier Wochen, etwa im siebten bis neunten Monat, wird die Milchmahlzeit am Nachmittag durch den dritten, den Obst-Getreide-Brei, ersetzt. Die Zutaten der Breie können variieren: Aus verschiedenen Obstarten kann gewählt werden! Apfel, Birne oder Heidelbeere sind gut geeignet.

Übrigens:
Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kann nun auch mit Nudeln, Reis oder Getreideflocken statt Kartoffeln zubereitet werden. Wenn alle Breie eingeführt sind, kann ab dem zehnten Monat statt Fleisch auch Seefisch verwendet werden.

Milch-Getreide-Brei
am Abend (10 Portionen)

2000 ml Vollmilch 3,5 %
oder Säuglingsmilch
200 g Vollkorngetreideflocken
oder -grieß
200 g Obstsaft oder Obstpüree,
verträgliche Obstarten: Apfel,
Birne, Nektarine
Kein Zucker, Honig oder andere
Süßungsmittel

Obst-Getreide-Brei
am Nachmittag ohne Milch (10 Portionen)

200 g Vollkorngetreideflocken oder
Vollkorngetreide, fein gemahlen
900 ml Wasser
1000 ml Obstsaft oder Obstpüree
50 g Fett (Butter oder Rapsöl)
Nicht süßen!

Werden Fertigbreie gegeben, achten Sie darauf, dass nur wenige Zutaten aufgelistet sind.

Gläschen vs. selbst gekocht

In vielen Einrichtungen erhalten die Kleinsten häufig das Essen aus dem Gläschen. Hier kann man auf die Bio-Kennzeichnung achten. Im Handel gibt es ein großes Angebot an Babynahrung in Bio-Qualität. Die Versorgung aus dem Gläschen ist praktisch, schadstofffrei und hygienisch – eine gute Variante, aber leider oft auch teuer und es entsteht viel Müll. Ab einer etwas größeren Anzahl an Breiessern lohnt sich daher der Aufwand, die Breie selbst zu kochen. Wenn Sie die Nahrung in der Kita-Küche selbst hergestellen, sollten die Zutaten der Breie dem Alter der Kinder entsprechen, frisch und schadstoffarm sein sowie hygienisch und nährstoffschonend verarbeitet werden.

Wasser

Ab dem zweiten bzw. dritten Brei ist auch Flüssigkeit in Form von stillem Wasser oder Tee notwendig. Ein Glas (200 ml) am Tag ist für die Kleinen ausreichend, am besten aus der Trinklerntasse. Achten Sie auf natriumarmes Wasser. Auch Leitungswasser ist geeignet, wenn mit einer Analyse z. B. durch die Wasserwerke die Schadstofffreiheit bestätigt wurde.

Übrigens:
Die meisten Instant-Babytees enthalten jede Menge Zucker in Form von Maltodextrin oder Traubenzucker. Sie sind ungeeignet für Säuglinge und Kleinkinder und fördern Karies.

Allergieprävention – Beobachtung empfohlen

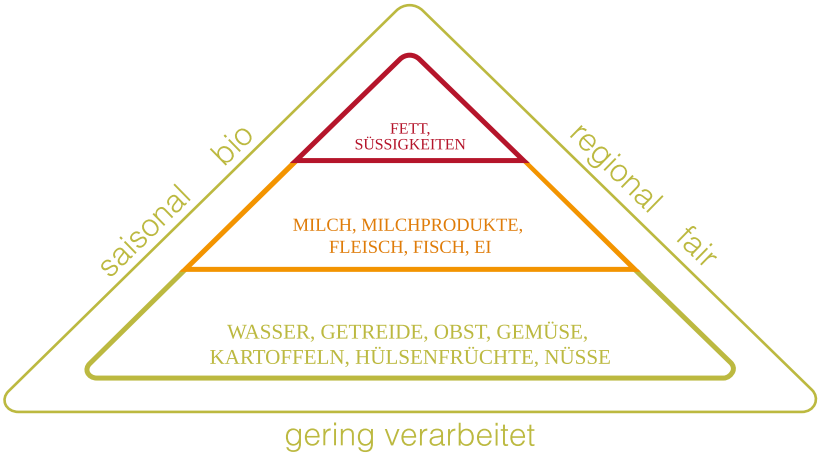
Wenn ein oder beide Elternteile unter einer Allergie leiden, ist das Allergierisiko der Kinder höher. Heute weiß man, dass es besser ist, Kinder schon in den ersten Lebensmonaten mit den Allergenen zu konfrontieren, damit der Körper sich an sie gewöhnen kann. Mit der Einführung der festen Nahrung kann es bei einigen Kindern zu allergischen Reaktionen kommen. Dokumentieren Sie daher die Speisepläne und beobachten Sie die Reaktionen von Haut und Stuhl mit der Einführung der neuen Breie bzw. neuer Lebensmittel. So können Sie im Dialog mit den Eltern die Ursachen einkreisen. Weiterführende Informationen zur Allergieprävention finden Sie unter:
http://bit.ly/VGV1Pl

www.dge.de

Ernährung der Kleinkinder – Essen wie die Großen

Ab etwa dem zehnten bis zwölften Monat gehen die drei Breimahlzeiten und die Milchmahlzeit schrittweise in die Normalkost über. Die Kinder sollten gleich am Anfang an das Essen in der Gruppe gewöhnt werden.

Die Empfehlungen lassen sich in einfachen Regeln zusammenfassen:



Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke: täglich 5-mal Gemüse & Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Wasser

Mäßig tierische Lebensmittel: täglich 3-mal Milch und Milchprodukte, wöchentlich 1- bis 2-mal Fisch, 2- bis 3-mal Fleisch inkl. Wurst und 2- bis 3 mal Eier

Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Extra: Setzen Sie außerdem saisonale, regionale, biologische, gering verarbeitete und fair gehandelte Produkte auf den Speiseplan.

(Quelle: mod. nach OptimiX®-Konzept)

Tipp: Wenn Kinder in der Kita den Spaß am Essen erleben, entwickeln sie ein ausgewogenes Ernährungsverhalten ganz wie von selbst. Die wichtigste Grundregel dabei ist: Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt, und das Kind entscheidet, was es sich von diesem Angebot auswählt. Frei nach dem Motto: anregen zum Probieren – Ablehnung akzeptieren.

Ungeeignete Lebensmittel in der Kleinkindernährung:

- *Honig ist auch im zweiten Lebensjahr ungeeignet, da er Keime (Clostridium botulinum) enthält.*
- *Vorsicht bei kleinen, harten Lebensmitteln (z. B. Johannisbeeren, Nüssen, harten Karotten oder Saaten). Es besteht die Gefahr des Verschluckens.*
- *Stark blähende Speisen (Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte u. a.), stark gewürzte Speisen (Pfeffer, Chili, Curry u. a.) und stark gesalzene Speisen sind ungeeignet.*
- *Sehr fetthaltige Lebensmittel, wie z. B. Kartoffelpuffer, Pizza, Pommes, Salami, Leberwurst, Wiener, sollten gemieden werden.*
- *Ohne Backenzähne sind Lebensmittel mit Hülle (z. B. Tomaten, Paprika, Erbsen) schwierig zu kauen.*
- *Reichen Sie hartes, rohes Gemüse erst, wenn das Kind gut kauen kann.*
- *Verwenden Sie Zucker oder Sirup in Speisen und Getränken sparsam.*
- *Meiden Sie künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und Fertiggerichte.*

Speiseplanung – Die Herausforderung für die Kita-Küche

Um den Speiseplan für die Kleinen ausgewogen zu gestalten, können Sie sich nach den Empfehlungen des Bremer Instituts für Präventionsforschung und nach den Qualitätsstandards der Kita-Verpflegung der DGE richten. Planen Sie so, dass Sie aus den Speisen für die älteren Kinder auch den Brei für die Krippenkinder zubereiten können. Ein ausgewogener Speiseplan ist leicht zu erreichen, wenn man sich an folgende Regeln hält.

Innerhalb einer Woche:

- *1 hochwertiges Fleischgericht (Bio-Fleisch)*
- *1 Eintopf oder Auflauf*
- *1 Vollwertgericht ohne Fleisch*
- *1 Seefischgericht*
- *1 freie Auswahl (vegetarisches Gericht mit Hülsenfrüchten oder Getreide)*

Außerdem mindestens:

- *2- bis 3-mal frisches Obst*
- *2- bis 3-mal Rohkost oder frischer Salat*
- *2-mal frische Kartoffeln* (Quelle: Bremer Institut für Präventionsforschung)

Tipp: In den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen und unter www.fitkid-aktion.de erhalten Sie weitere Informationen zur Lebensmittelauswahl und Verpflegung in der Kita.

Kochen für Krippen- und Elementarkinder

Wird in der Kita für Krippen- und Elementarkinder gekocht, sollten Sie die Küchenroutinen überprüfen und ggf. verändern, um eine optimale Verpflegung umzusetzen.

Vorschläge zur Veränderung von Küchenroutinen:

- Es sollten Speisen geplant werden, die auch als Brei angeboten werden können. Gibt es etwa eine Kartoffelsuppe mit Hackfleischbällchen und Gemüse, so kann aus den Zutaten ein Kartoffel-Gemüse-Fleisch-Brei zubereitet werden.

- Das Timing ist wichtig! Die Zutaten für alle Mahlzeiten können gemeinsam vorbereitet und dann getrennt gekocht werden, z. B. kann man die Kartoffeln und das Gemüse für Suppe und Brei gemeinsam putzen und schälen. Wichtig: Der Brei sollte vor dem Essen gekocht haben. Tabu sind lange Warmhaltezeiten, sonst besteht die Gefahr der Keimentwicklung!

- Fleisch sollte lange gegart bzw. weich gekocht werden. Gibt es nicht jeden Tag Fleisch, können größere Mengen Fleisch gegart, püriert und in kleinen Portionen eingefroren werden – dann kann das Fleisch nach Bedarf bei der Zubereitung des Breies verwendet werden.

- Breie können auch auf Vorrat gekocht und eingefroren werden. Das ist sinnvoll, wenn für die Kita-Kinder Speisen wie Pizza, Puffer oder Linsensuppe auf dem Plan stehen, die für die Krippenkinder ungeeignet sind.

- Die Garflüssigkeit (außer Kartoffelwasser) sollte beim Kochen von Gemüse und Fleisch nie abgegossen, sondern mitpüriert werden, denn sie enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

- Milchprodukte, wie Sahne, Milch oder Frischkäse, gehören nicht in einen Babybrei. Die Nieren der Kleinkinder können die große Menge an Eiweiß noch nicht so gut verarbeiten. Erst gegen Ende des ersten Lebensjahres sind Joghurt, Dickmilch und Speisequark in Ordnung.

- Für die Breimahlzeiten sollten keine Produkte mit Aromen, Gewürzen, Salz, Fleischbrühe, Milcheiweiß, Zucker, Kakao, Schokolade oder Nüssen verwendet werden.

- Es sollten Gemüsearten bevorzugt werden, die auch die Kleinen vertragen. So braucht man nicht doppelt Gemüse vorbereiten und kochen. Nicht gut vertragen werden stark blähendes Gemüse (z. B. Kohl), Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen) und grobkörniges Getreide. Auch Spinat, Rote Bete oder Mangold sollten vorerst nicht gefüttert werden, da sie einen hohen Nitratgehalt aufweisen können.

- Hülsenfrüchte sind für die Elementarkinder gut geeignet, da sie sehr nährstoffreich sind. Sie sollten jedoch separat zubereitet werden.

Tipp: Die Wochenspeisepläne auf Seite 18 bis 21 helfen bei der Umsetzung und geben Anregungen für die Speiseplanung.

Füttern – So geht‘s am besten

Erzieherinnen und Erzieher betreuen in ihren Krippen Kinder mit sehr unterschiedlichen Essbedürfnissen. Während die Ein- bis Zweijährigen fast wie Elementarkinder in der Gruppe speisen und voneinander lernen, benötigen die Babys eine Essenssituation mit viel Ruhe und einem festen Rhythmus. Eine Betreuung der Kinder bei den Mahlzeiten durch eine feste Bezugsperson ist sinnvoll, um das Verhalten und die Entwicklungsschritte genau zu beobachten. Hier einige Hinweise zur Gestaltung der Essenssituation:

- Beim Füttern mit der Flasche sollte der Säugling immer auf dem Arm bzw. Schoß gehalten werden, da Augen- und Körperkontakt eine wichtige Rolle spielen.
- Füttern Sie den Säugling, sobald er Hungersignale zeigt, und hören Sie auf, sobald das Kind satt ist (z. B. dreht das Kind den Kopf weg) – es sollte keine Trinkmenge erzwungen werden und dafür lieber einmal öfter gefüttert werden.
- Die Milchtemperatur ist vor dem Füttern des Babys am Handgelenk zu überprüfen.
- Pausen für ein Bäuerchen sind wichtig.
- Das Baby sollte die Möglichkeit haben, selbst nach der Flasche zu greifen und Kontakt zu ihr zu halten – das trainiert die motorischen Fähigkeiten.
- Klären Sie mit den Eltern ab, wann ihr Kind für die Beikost bereit ist – Signale hierfür sind beispielsweise, dass der Saugreflex nachlässt.
- Das gemeinsame Essen sollte durch keinerlei Aktivitäten gestört werden.
- Verwenden Sie einen kleinen, abgerundeten Plastiklöffel, um das Kind an die Beikost zu gewöhnen.
- Wenn das Kind zu wenig isst, sollte man mit Säuglingsmilch zufüttern.
- Langsames Gewöhnen an das Essen und an neue Lebensmittel ist wichtig.
- Zwingen Sie das Kind nicht zum Essen, aber bieten Sie immer wieder Lebensmittel an, da sich der Geschmackssinn schnell verändert.
- Versuchen Sie die Kleinen zum Probieren neuer Lebensmittel zu animieren, indem Sie ihnen ein positives Gefühl zu den Speisen vermitteln.

Fütterungsfahrplan

Es ist wichtig, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder beim Essen einzugehen. Dies können Sie erreichen, indem Sie die Essenszeiten unterschiedlich staffeln. Unser Fütterungsfahrplan stellt dar, wann welche Altersgruppe gefüttert werden kann.

		ALTER IN MONATEN					
		0 bis 4	4 bis 5	5 bis 7	6 bis 8	7 bis 9	KLEINKINDER
	7:00						
MORGENS	8:00	MILCH	MILCH	MILCH	MILCH	MILCH	
	9:00						FRÜHSTÜCK AUS BROT, VOLLMILCH, GETREIDE-FLOCKEN UND OBST ODER ROHKOST
	10:00	MILCH	MILCH	MILCH	MILCH	MILCH	
VORMITTAGS	11:00						KLEINER SNACK, Z.B. KLEINGESCHNITTENES OBST
	12:00		GEMÜSE-, KARTOFFEL-BREI	GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI	GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI	GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI	
MITTAGS	13:00	MILCH					MITTAGSMAHLZEIT AUS GEMÜSE, KARTOFFELN, REIS ODER NUDELN MIT ETWAS FLEISCH O. FISCH
	14:00						
NACH-MITTAGS	15:00	MILCH	MILCH	MILCH	MILCH	GETREIDE-OBST-BREI	KLEINER SNACK, Z.B. KLEINES MÜSLI
	16:00						
ABENDS	17:00	MILCH	MILCH	MILCH	MILCH-GETREIDE-BREI	MILCH-GETREIDE-BREI	ABENDMAHLZEIT AUS BROT, VOLLMILCH, GETREIDEFLOCKEN UND OBST ODER ROHKOST

Um den Säuglingen und Babys eine ruhige Essenssituation zu ermöglichen, sind in diesem Beispiel die Essenszeiten der Großen und Kleinen zeitversetzt angeordnet. So können die Erziehenden auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der zwei bzw. drei Essgruppen eingehen.

Steckrüben-Kartoffel-Suppe mit Geflügelwürstchen Steckrüben-Kartoffel-Fleisch-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

1 kg Steckrüben + 500 g für die Krippe
700 g Kartoffeln + 300 g für die Krippe
2 l Gemüsebrühe
150 g mageres Rindfleisch (für die Krippe)
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
300 g saure Sahne, 30 % Fett
Salz, Pfeffer
10 g Blattpetersilie
600 g Geflügelwürstchen
½ Vollkornbrot

Zubereitung:

1. *Steckrüben und Kartoffeln schälen und würfeln.*
2. *Mit der Brühe auffüllen und weich kochen.*
3. *Suppe pürieren und die saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
4. *Geflügelwürstchen in Scheiben schneiden und unter die Suppe geben. Suppe mit fein gehackter Petersilie garnieren. Brot dazu reichen.*

Der Brei für die Krippe:

Steckrüben und Kartoffeln schälen und würfeln. Steckrüben, Kartoffeln und Fleisch in etwas Wasser 10 Min. garen. Alles mit Apfelsaft pürieren und das Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 326 kcal
Fett: 22,2 g
Kohlenhydrate: 17,5 g
Eiweiß: 13,8 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 203 kcal
Fett: 11,5 g
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 8,45 g

Kürbislasagne Kürbis-Hirse-Kartoffel-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

1,25 kg Hokkaido-Kürbis
+ 500 g für die Krippe
300 g Kartoffeln (für die Krippe)
50 g Hirseflocken (für die Krippe)
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
520 g Lauch
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum
150 g Mozzarella
500 g Lasagneplatten, grün
80 g Parmesan (gerieben)
40 g Butter (Butterflocken)

Zubereitung:

1. *Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden.*
2. *2 EL Öl erhitzen. Kürbis und Lauch in wenig Wasser ca. 15 Min. weich dünsten und anschließend pürieren.*
3. *Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.*
4. *In eine gefettete Form eine dünne Schicht Kürbispüree füllen, darauf Lasagneplatten verteilen. Dann immer abwechselnd jeweils eine Schicht Kürbis, Mozzarella und Nudelblätter einfüllen. Zuoberst eine Schicht Nudelplatten mit Kürbis bestreichen. Abschließend mit Parmesan und Butterflocken bedecken.*
5. *Bei 200 °C im vorgeheizten Backrohr etwa 20–30 Minuten backen.*

Der Brei für die Krippe:

Kürbis waschen und entkernen, Kartoffeln schälen. Beides klein schneiden und in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Hirseflocken dazugeben und mit Apfelsaft fein pürieren und Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 361 kcal
Fett: 14,9 g
Kohlenhydrate: 41,6 g
Eiweiß: 14,5 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 208 kcal
Fett: 10,7 g
Kohlenhydrate: 23,9 g
Eiweiß: 3,7 g

Bäumchen-Auflauf
Brokkoli-Kartoffel-Hafer-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

1,2 kg Kartoffeln + 300 g für die Krippe
1,2 kg Brokkoli + 500 g für die Krippe
50 g Haferflocken (für die Krippe)
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
450 g saure Sahne
250 g Butterkäse
250 ml Milch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. *Kartoffeln schälen und Brokkoli putzen und beides in Stücke schneiden.*
2. *Die Kartoffeln und den Brokkoli kochen und gut abtropfen lassen.*
3. *Die saure Sahne mit der Hälfte des Käses und der Milch vermengen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
4. *In eine Auflaufform zuerst eine Schicht Gemüse geben, darüber die Hälfte der Sahnemasse verstreichen. Das Ganze wiederholen und als Topping die Sahnemasse mit dem restlichen Käse bestreuen und im Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. überbacken.*
5. *In der Auflaufform 10 gleich große Stücke schneiden.*

Der Brei für die Krippe:

Kartoffeln schälen und Brokkoli putzen und beides in Stücke schneiden und in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Haferflocken dazugeben und mit Apfelsaft fein pürieren und Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 337 kcal
Fett: 20,6 g
Kohlenhydrate: 23,1 g
Eiweiß: 13,8 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 209 kcal
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 21,3 g
Eiweiß: 5,87 g

Fisch im Spinatbett mit Reis
Möhren-Reis-Fisch-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

500 g Seelachsfilet + 150 g für die Krippe
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
1 kg frischer Spinat
500 g Möhren (für die Krippe)
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
Muskat
½ Zwiebel
200 g Crème fraîche oder Sahne
200 ml Milch
100 g Parmesan, gerieben
600 g Vollkornreis, roh + 200 g für die Krippe

Zubereitung:

1. *Fischfilet säubern und mit Zitronensaft beträufeln.*
2. *Spinat waschen, Stiele entfernen und grob schneiden. Spinat 5 bis 10 Min. in wenig Wasser garen, in eine feuerfeste Form geben und mit Muskat und Salz würzen. Zwiebel schälen, fein hacken und unter den Spinat geben.*
3. *Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Spinat legen.*
4. *Crème fraîche, Milch und Parmesankäse verrühren, mit wenig Salz würzen und über das Fischfilet streichen. Im Backofen bei ca. 180–200 °C ca. 20–30 Minuten überbacken. Während der Backzeit den Reis gar kochen.*

Der Brei für die Krippe:

Die Möhren waschen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Fisch in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Den Vollkornreis weich kochen, dazugeben und mit Obstsaft fein pürieren und das Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 407 kcal
Fett: 12,3 g
Kohlenhydrate: 51,4 g
Eiweiß: 20,8 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 140 kcal
Fett: 5,4 g
Kohlenhydrate: 18,1 g
Eiweiß: 4,5 g

Dampfgemüse mit Pastinaken-Kartoffel-Püree, Pastinaken-Kartoffel-Puten-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

500 g Möhren
30 g Rosenkohl
200 g Steckrüben
2,3 kg Kartoffeln + 300 g für die Krippe
1 kg Pastinaken + 500 g für die Krippe
150 g Putenfleisch (für die Krippe)
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
3 EL geklärte Butter
200 g Sahne
ca. 130 ml Kochwasser

Zubereitung:

1. *Das Gemüse und die Kartoffeln putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.*
2. *Die Möhren, den Rosenkohl und die Steckrüben getrennt bissfest dämpfen.*
3. *Für die geklärte Butter die Butter in einem Topf richtig lange sieden lassen. Die weiße Buttersäure abschöpfen und die flüssige Butter durch ein Sieb seihen. Je drei EL geklärte Butter pro Form über das Gemüse geben und etwas salzen.*
4. *Pastinaken und Kartoffeln separat garen, die Pastinaken pürieren, Kartoffeln stampfen.*
5. *Pürierte Pastinaken mit Sahne und dem Kochwasser vermengen. Nun die Masse nach und nach unter die Kartoffeln mischen.*
6. *Das Gemüse mit dem Püree servieren.*

Der Brei für die Krippe:

Die Pastinaken und die Kartoffeln putzen, schälen und in Stücke schneiden. Beides mit dem Putenfleisch in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Mit dem Obstsaft fein pürieren und Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 242 kcal
Fett: 7,81 g
Kohlenhydrate: 35,2 g
Eiweiß: 6,1 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 233 kcal
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 15,4 g
Eiweiß: 8,81 g

Gemüsepaella
Gemüse-Reis-Hirse-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

200 g Lauchzwiebeln
200 g Zucchini + 250 g für die Krippe
1 kg Brokkoli + 250 g für die Krippe
200 g Paprika
30 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
30 g Butter
600 g Vollkornreis + 300 g für die Krippe
50 g Hirseflocken (für die Krippe)
1 EL Petersilie (gehackt)
Salz, Pfeffer, Curry
150 ml Obstsaft (für die Krippe)

Zubereitung:

1. *Das Gemüse putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe und Zucchini in Scheiben schneiden.*
2. *Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser 1 Min. blanchieren.*
3. *Paprika putzen und in Streifen schneiden.*
4. *Die Lauchzwiebeln in dem Öl und der Butter andünsten. Das restliche Gemüse dazugeben, mit anbraten und 10 Min. garen.*
5. *Den Reis kochen, unterheben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.*

Der Brei für die Krippe:

Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In etwas Wasser weich garen. Den Reis weich kochen und mit Hirseflocken zum Gemüse geben. Alles mit Apfelsaft pürieren und das Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:	Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 302 kcal	Energie: 371 kcal
Fett: 7,22 g	Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 49,9 g	Kohlenhydrate: 57,2 g
Eiweiß: 8,52 g	Eiweiß: 7,8 g

Knusperfisch mit Möhren-Salat
Möhren-Kartoffel-Fisch-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

1,8 kg Kartoffeln + 300 g für die Krippe
600 g Seelachsfilet + 150 g für die Krippe
50 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
50 g Roggenmehl
2 Eier, verquirlt
150 g Cornflakes
50 ml Rapsöl + 50 ml für die Krippe
2 EL Honig
4 EL Apfelsaft
4 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1 kg Möhren (500 g für die Krippe)
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
800 g Apfelmus

Zubereitung:

1. *Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In Salzwasser kochen.*
2. *Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Salz einreiben.*
3. *Fisch in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und anschließend in den zerdrückten Cornflakes wenden und gut andrücken.*
4. *50 ml Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke bei mittlerer Hitze von jeder Seite braten.*
5. *Für den Salat den Honig, Zitronensaft, Apfelsaft und Olivenöl verrühren. Möhren schälen und grob raspeln, mit dem Dressing vermengen und abschmecken.*
6. *Apfelmus zu Fisch und Kartoffeln servieren.*

Der Brei für die Krippe:

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides mit dem Fischfilet in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Alles mit Apfelsaft fein pürieren und Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:	Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 378 kcal	Energie: 197 kcal
Fett: 7,65 g	Fett: 10,5 g
Kohlenhydrate: 57,3 g	Kohlenhydrate: 17,2 g
Eiweiß: 18 g	Eiweiß: 7,79 g

Krokodilsuppe mit Brötchen
Zucchini-Kartoffel-Hähnchen-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

1 Zwiebel
900 g Zucchini + 500 g für die Krippe
700 g Kartoffeln + 300 g für die Krippe
50 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl (für die Krippe)
150 g Hähnchenbrustfilet (für die Krippe)
600 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
10 Vollkornbrötchen
150 ml Obstsaft (für die Krippe)

Zubereitung:

1. *Zwiebeln schälen und würfeln.*
2. *Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.*
3. *Kartoffeln schälen und würfeln.*
4. *Alles zusammen in einem Topf mit heißem Öl andünsten.*
5. *Gemüsebrühe zusammen mit der Milch zum Gemüse gießen.*
6. *Die Suppe ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.*
7. *Anschließend pürieren, bis die Suppe eine cremige Gesamtkonsistenz hat.*
8. *Mit der Sahne und den Gewürzen abschmecken. Brötchen zu der Suppe servieren.*

Der Brei für die Krippe:

Zucchini und Kartoffeln putzen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden. Fleisch klein schneiden. Beides mit dem Fleisch in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Alles mit Apfelsaft pürieren und das Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:	Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 249 kcal	Energie: 208 kcal
Fett: 12,5 g	Fett: 12,5 g
Kohlenhydrate: 27 g	Kohlenhydrate: 14,5 g
Eiweiß: 6,57 g	Eiweiß: 9,04 g

Buntes Putengeschnetzeltes auf Nudeln mit Salat „Orange“, Möhren-Nudel-Puten-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

600 g Vollkornnudeln + 300 g für die Krippe
400 g Möhren + 500 g für die Krippe
600 g Putenbrustfilet + 150 g für die Krippe
70 ml Rapsöl + 50 ml für die Krippe
500 g TK-Erbsen
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Sahne
Salz, Pfeffer, mildes Currypulver
150 ml Obstsaft (für die Krippe)
800 g Eisbergsalat
150 g Orangen
20 g Honig
40 ml Zitronensaft
150 g Joghurt

Zubereitung:

1. *Vollkornnudeln kochen. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Putenbrustfilet in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls anbraten und herausnehmen.*
2. *Die Möhren, Zwiebeln und Erbsen im restlichen Öl andünsten. Mit 400 ml Brühe und Sahne angießen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Fleisch unter das Gemüse mengen und mit den Gewürzen abschmecken.*
3. *Eisbergsalat waschen und schneiden. Die Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden. Honig, Zitronensaft, Joghurt vermischen. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.*

Der Brei für die Krippe:

Nudeln weich kochen. Möhren putzen. Möhren und Fleisch in kleine Stücke schneiden. Beides in etwas Wasser ca. 10 Min. garen. Nudel zugeben und mit Apfelsaft fein pürieren. Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 497 kcal
Fett: 19,2 g
Kohlenhydrate: 51,2 g
Eiweiß: 28,8 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 355 kcal
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 44,7 g
Eiweiß: 16,3 g

Linsenplätzchen mit Dipp & Rohkost Brokkoli-Kartoffel-Hafer-Brei

(für 10 Portionen + 5 Krippenkinder)

Zutaten:

500 g rote Linsen
300 g Kartoffeln (für die Krippe)
150 ml Gemüsebrühe
80 g Zwiebeln
200 g Möhren
500 g Brokkoli (für die Krippe)
20 ml Rapsöl + 50 ml für die Krippe
Salz, Pfeffer
80 g Haferflocken + 50 g für die Krippe
2 Eier
2 Kopfsalat
250 g Tomaten
2 Gurken
350 g Magerquark
250 g Joghurt
1 EL frische Kräuter, gehackt
150 ml Obstsaft (für die Krippe)

Zubereitung:

1. *Linsen in der Gemüsebrühe ca. 20 Min. weich kochen.*
2. *Die Zwiebeln und Möhren schälen. Zwiebel fein würfeln. Die Möhren fein reiben und mit den Zwiebeln in Öl dünsten. Das Gemüse zu den Linsen geben und mit den Gewürzen abschmecken.*
3. *Die Masse mit Haferflocken und Ei zu einem Teig vermengen und 20–30 Plätzchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen anbraten.*
4. *Den Salat und das Gemüse putzen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, die Tomaten vierteln, die Gurke in Scheiben schneiden. Den Quark und den Joghurt cremig verrühren, mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.*

Der Brei für die Krippe:

Kartoffeln schälen und Brokkoli putzen und beides in Stücke schneiden. Beides in etwas Wasser ca. 15 Min. garen. Haferflocken dazugeben und mit Apfelsaft fein pürieren und Rapsöl unterrühren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 288 kcal
Fett: 5,95 g
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 21,2 g

Nährwerte pro Portion: Brei
Energie: 209 kcal
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 21,3 g
Eiweiß: 5,87 g

Praxisbeispiel:

In der **Kindertagesstätte DRK-Kita Lummerland in Hamburg** werden bis zu 160 Kinder von der Hauswirtschaftsleiterin Sonja Prosch und ihren Kolleginnen täglich mit leckerem Essen versorgt. Zusätzlich beliefert die Einrichtung die nahe gelegene DRK-Kita Löwenzahn mit ca. 50 Mittagessen pro Tag. Besonders bei der Auswahl der Lebensmittel wird auf Bio-Qualität geachtet. Bis zu 80 Prozent Bio-Produkte werden in der Küche verwendet.

In der Krippe gibt es 30 Kinder unter drei Jahren. Darunter werden zurzeit zwei Kinder mit Brei gefüttert. Die anderen Krippenkinder, die schon gut kauen können, werden mit einem abgewandelten Essen aus dem Elementarbereich versorgt. Zum Beispiel gibt es statt dem Kartoffelsalat für die Großen Stampfkartoffeln für die Kleinen. Erst wird das Essen für die Kleinen gekocht und danach das Essen für die Großen zubereitet. Damit das reibungslos klappt, werden alle Mahlzeiten gemeinsam vorbereitet. Und weil die Krippenkinder noch etwas spezieller sind, haben die Küchenkräfte eine Fortbildung zu diesem Thema besucht. In enger Absprache mit den Pädagogen und den Eltern wird entschieden, wann der erste Brei den Babys angeboten wird und was die Kleinsten bekommen. Dabei klären die Erzieherinnen und Erzieher, ob Allergien vorliegen.

Da sich die Zahl der jüngeren Kinder in der Einrichtung im Jahr 2013 deutlich erhöhen wird, muss ein neues Betreuungssystem eingeführt werden. Die Altersgruppen von 2,5 Jahren bis Schuleintritt werden dann in Familiengruppen betreut. Für die Vorschulkinder wird es täglich vormittags in einem separaten Raum ein Essensangebot.

Für die Kleinen werden extra Ruheräume eingerichtet. So können die pädagogischen Mitarbeiter auf die Bedürfnisse der verschiedenen Altersgruppen eingehen.

Durch die steigende Anzahl der Krippenkinder wird geplant, die Küchenroutinen noch weiter zu optimieren. Es soll neben dem bestehenden Speiseplan einen Extra-Krippenplan geben, um den Eltern das Angebot transparenter zu machen.

Bio-Produkte bestellen

Vom Supermarkt bis zum Naturkost-Großhändler: Überall gibt es Möglichkeiten, Bio-Produkte zu kaufen. Neben dem konventionellen Großhändler, der Bio-Produkte gelistet hat, gibt es eine Reihe von Naturkost-Großhändlern, die regional oder bundesweit agieren.

Tipps zur Vorgehensweise

- Nehmen Sie Kontakt zu verschiedenen Lieferanten auf und vergleichen Sie anhand der Sortimentslisten die Preise.
- Fragen Sie bei Ihren konventionellen Lieferanten, ob und zu welchen Konditionen sie Bio-Produkte liefern können.
- Bestellen Sie eine Lieferung zur Probe.

- Bei Bio-Abokisten-Anbietern können kleinere Einheiten bestellt werden als beim Großhandel.
- Wir empfehlen Ihnen, langfristige Lieferbedingungen mit persönlichem Kontakt und gegenseitigem Vertrauen anzustreben.
- Stellen Sie Schritt für Schritt um. Die Schritte dürfen aber nicht zu klein sein, damit Sie die geforderten Mindestbestellwerte erreichen.

Bio-Produkte sind ihren Preis wert!

Öko-Lebensmittel sind in der Regel teurer als konventionell erzeugte Lebensmittel, da der Aufwand ihrer Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung größer ist. Bio-Landwirte nutzen arbeitsaufwändigere Verfahren in der pflanzlichen Produktion, die Anforderungen einer artgerechten und umweltschonenden Tierhaltung sind kostenintensiver.

So halten Sie die Kosten im Rahmen:

Mischkalkulation:
Der Wareneinsatz kann pro Rezept bzw. Portion kalkuliert werden. Dabei können in einer Woche abwechselnd günstige und teurere Speisen angeboten werden.

Weniger Fleisch:
Bio-Fleisch und -Wurst sind meist teurer als konventionell erzeugte Ware. Bei fleischhaltigen Speisen kann die Fleischmenge reduziert und durch einen Teil Gemüse ersetzt werden.

Pflanzen-Power:
Mehr pflanzliche Produkte anbieten: Sie sind deutlich günstiger als tierische Lebensmittel. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll und zugleich günstig im Einkauf. Kita-erprobte Rezepte finden Sie unter

www.biofuerkinder.de

Auf den Teller, was gerade Saison hat:
Ein weiteres großes Einsparpotenzial liegt im saisonalen Kochen. Dabei achtet man darauf, wann welches Obst und Gemüse natürlicherweise reif ist – dann sind sowohl Preise als auch Verfügbarkeit am besten. Ein Saisonkalender, etwa unter www.aid.de, hilft dabei.

Natur pur:
Grundnahrungsmittel verwenden, denn Fertigprodukte sind meist teurer.

Tipp: Zu guter Letzt lautet die Empfehlung: „Schritt für Schritt!“ Es ist sinnvoll, mit einzelnen preiswerten Komponenten wie Getreide und Kartoffeln zu beginnen. Dann kann man das Bio-Angebot Stück für Stück aufbauen.

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN).

Norddeutsche Stiftung für Umwelt und Entwicklung

DANKE
Wir danken der Köchin Sonja Prosch von der DRK-Kita Lummerland für die Unterstützung bei der Erstellung der Broschüre.

BILDNACHWEIS:
COVER: iStockphoto®_YsaL_SEITE 2 Fotolia_©alex_ SEITE 5 ©shutterstock_C Petrenko Andriy_SEITE 5/11 shutterstock_CBlueOrangeStudio_SEITE6Grafik-Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund 2012_nachhaltiges-grafikdesign.com_shutterstock_C Brian A Jackson_SEITE 5/8 shutterstock_C IDAL_ SEITE 9 shutterstock_©Imageman_SEITE 10 shutterstock_CMagone_SEITE 11 shutterstock_Crobert_SEITE 12/17 nachhaltiges-grafikdesign.com_SEITE 14 iStock_ ©RichardClark_SEITE 17 shutterstock_Cyodaa_SEITE 18/ 19_1©biofuerkinder.de_2-7©studio-seiffe.de_SEITE20/21 1-7 ©studio-seiffe.de_SEITE 23 nachhaltiges-grafikdesign.com

ÖKOMARKT
Verbraucher- und Agrarberatung e.V.

Bio für Kinder
Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V.
Iris Lange, Tina Zurek, Jennifer Boll
Osterstr. 58 | 20259 Hamburg
Tel.: 040 / 4 32 70 - 601
Fax: 040 / 4 32 70 - 602
bio-fuer-kinder@oekomarkt-hamburg.de
Mehr Infos und Tipps unter:
www.biofuerkinder.de | www.oekomarkt-hamburg.de

© LAYOUT | INFOGRAFIK: WWW.NACHHALTIGES-GRAFIKDESIGN.COM