



ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN KITA UND SCHULE

Empfehlungen des Ernährungsrates im Rhein-Kreis Neuss



FIT UND MUNTER IN DEN TAG

Frühstück zu Hause und in der Pause -
Mahlzeiten für einen gelungenen Start in den Tag



info@ernaehrungsrat-rkn.de
www.ernaehrungsrat-rkn.de



Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21

FIT UND MUNTER IN DEN TAG

Frühstück zu Hause und in der Pause - Mahlzeiten für einen gelungenen Start in den Tag

Darum ist frühstücken wichtig

Nach einer langen Fastenperiode in der Nacht müssen zu Beginn des Tages die Energie- und Nährstoffspeicher wieder aufgefüllt werden. Gehirn und Muskeln brauchen Nachschub. So kommt der Stoffwechsel in Schwung. Optimal sind ein erstes Frühstück zu Hause und ein zweites in der Betreuung. Das zweite Frühstück trägt dazu bei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, den Spaß und das Interesse am Spiel zu erhalten und das Wohlbefinden zu fördern. Etwa ein Drittel des Tagesenergiebedarfs liefert das erste und zweite Frühstück. Idealerweise ergänzen sich diese beiden Mahlzeiten hinsichtlich der Lebensmittelzusammenstellung.

In der Kita essen die Kinder entweder die von zu Hause mitgebrachten Pausenbrote oder die Kita stellt Lebensmittel für ein Frühstück als Gruppenfrühstück oder als Frühstücksbüfett zur Verfügung.

Das gehört zu einem vollwertigen und nachhaltigen Frühstück

Das ideale Frühstück ist eine Kombination aus:

- Vollkornbrot und/oder Getreide(flocken)
- Gemüserohkost und frischem Obst
- Milch, Milchprodukten und Käse
- Streichfett: Pflanzenmargarine
- Kalorienfreien Getränken, vorzugsweise Leitungswasser

Aus den nachfolgend aufgeführten Lebensmittelgruppen lassen sich viele leckere Frühstückskombinationen kreieren. Die Empfehlungen basieren im Wesentlichen auf dem *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas*, 6. Korrigierte Auflage 2023.

Als Ernährungsrat setzen wir uns für eine nachhaltige Ernährung mit saisonalen Lebensmitteln aus der Region ein. Dies findet in unseren Empfehlungen eine noch stärkere Berücksichtigung als bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Lebensmittelauswahl

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl
Getreide, Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot, -brötchen, Knäckebrot • Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel • Getreideflocken (z. B. Haferflocken)
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • frisch, als Rohkost, z. B. Gurken, Möhren, Kohlrabi
Obst Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • frisch, stückig oder als ganze Frucht z. B. Apfel, Birne, Pflaumen, - Walnüsse, Haselnüsse
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, (max. 3,8% Fett absolut) • Speisequark, (max. 5% Fett absolut)
Belag	<ul style="list-style-type: none"> • Käse (max. 30% Fett absolut) • fettarme Wurst oder fettarmer Aufschnitt (Geflügelwurst, Schinken, max. 20% Fett) • Vegetarische/vegane Aufstriche
Streichfett	<ul style="list-style-type: none"> • Pflanzenmargarine, z. B. aus Rapsöl
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser • Kräuter- und Früchtetee ohne Zucker und Süßungsmittel

Wenn Sie in Ihrer Kita ein Frühstück anbieten, verzichten Sie auf ein regelmäßiges Angebot von Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, süßen Brötchen oder Frühstückscerealien. Süße Aufstriche und Süßigkeiten sind keine empfehlenswerten Lebensmittel für ein Frühstück.

Kinder brauchen keine „Extrawurst“ zum Frühstück

Die Basis der üblichen Frühstückscerealien ist zwar Getreide, hinzukommen jedoch zahlreiche andere Zutaten wie z.B. Zucker, Glukosesirup, Palmöl, Aroma, Säureregulatoren, Vitamine und Mineralstoffe. Insbesondere der Zuckergehalt dieser Produkte ist sehr hoch. Kommen noch Schokolade oder Nougat hinzu, steigt der Fettanteil oft auf über 15 %. Mit einer Portion von 50 Gramm (empfohlen vom Hersteller) zum Frühstück wird dann bereits ein Großteil der Tagesration an Fett und Zucker aufgenommen.

Auch speziell für Kinder angebotene Milchmischgetränke, Quark, Joghurt mit Frucht und Pudding, die durch bekannte Comicfiguren und einer Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen auffallen, sind eher eine Süßigkeit und überflüssig. Sie enthalten häufig viel Zucker. Die Werbung verspricht ein gesundes Frühstück und einen guten Start in den Tag. Dabei stellt sie die Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen besonders heraus. Diese ist für Kinder überflüssig. Mahlzeiten mit vielen frischen Lebensmitteln versorgen die Kinder in der Regel mit den benötigten Vitaminen und Mineralstoffen.

Was ist ein ideales Müsli?



Ein ideales Müsli ist eine Mischung aus verschiedenen Getreideflocken (z. B. Haferflocken, Dinkelflocken), getrocknetem Obst, verschiedenen Samen und Nüssen. Zubereitet wird es mit Milch bzw. Milchprodukten wie Naturjoghurt oder Dickmilch und frischem Obst. Der Zusatz von Zucker oder anderen Süßungsmitteln ist überflüssig. Mehr Süße können Sie durch Zusatz von getrockneten und frischen Früchten erreichen.

Fertige Müslimischungen sind oftmals reich an Zucker und Honig. Ein Blick auf die Zutatenliste gibt Aufschluss über die Zusammensetzung.

Tipp: Vorratsmüslimischung selbst herstellen aus Haferflocken, Sonnenblumenkernen, gehackten Mandeln und Nüssen sowie ungeschwefelten Rosinen.

Lebensmittelmengen für das Pausenfrühstück in Kita und Grundschule

Lebensmittelgruppe /-mengen	1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Primarstufe
Vollkornbrot, -brötchen, Getreide(flocken)	30 g	35 g	45 g
Gemüse/Rohkost	90 g	100 g	100 g
Obst	45 g	55 g	45 g
Milch und Milchprodukte	100 g	110 g	120 g
Belag: Käse	ca. 15 - 20 g Käse für 100 ml Milch		
Streichfette: Pflanzenmargarine Rapsöl	4 g	5 g	5 g
Kalorienfreie Getränke	jederzeit verfügbar	jederzeit verfügbar	jederzeit verfügbar

(Basis: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. korrigierte Auflage 2023)

Empfehlungen für einen nachhaltigen Einkauf

Einkaufsmöglichkeiten:

Bevor das Frühstück angerichtet werden kann, müssen die Lebensmittel beschafft werden.

Einkaufsmöglichkeiten gibt es zahlreiche: Wochenmarkt, Hofladen, Direktvermarkter Fachgeschäft, Discounter und Supermarkt.

Auswahl der Lebensmittel

- Bevorzugen Sie möglichst regional, saisonal und ökologisch erzeugte Lebensmittel.
- Wählen Sie Lebensmittel aus, die wenig verarbeitet sind.
- Achten Sie auf die Lebensmittelkennzeichnung und werfen einen Blick auf die Zutatenliste und das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Bevorzugen Sie unverpackte bzw. umweltfreundlich verpackte Lebensmittel.
- Da wo es möglich ist, sollten Sie fair gehandelte Lebensmittel bevorzugen.

Ein Saisonkalender „Wann wächst was in unserer Region“ hilft beim Einkauf:

https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf

Was Kinder täglich brauchen: Die Ernährungspyramide



Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: Die BZfE-Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide teilt die Lebensmittel in Gruppen ein. Entsprechend ihrer Bedeutung und ihrer Mengenanteile werden die Lebensmittel auf sechs Ebenen verteilt.

Informationen zu den wichtigsten Lebensmittelgruppen

Getränke

Die Basis bilden die Getränke. Kinder sollten zu jeder Zeit energiefreie Getränke zu sich nehmen dürfen, wann immer sie danach verlangen. Viele Stoffwechselfvorgänge im kindlichen Körper verlaufen schneller und besser, wenn der Körper genug Flüssigkeit bekommt.

Milch ist kein Durstlöscher, sondern ein flüssiges und sehr wertvolles Lebensmittel.

Saft kann hin und wieder angeboten werden, wegen seines Zuckergehaltes als Saftschorle, gemischt mit Wasser im Verhältnis von 1 Teil Saft und 3 Teilen Wasser.

Gemüse und Obst

Gemüse und Obst versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Gleichzeitig sind sie kalorienarm. Dies gilt insbesondere für Gemüse.

Kinder knabbern sehr gerne rohes Gemüse, wie beispielsweise Gurken- und Kohlrabi-scheiben sowie Möhrenstifte. Obst ist bei Kindern sehr beliebt. Es ist süß und kann vielfältig zubereitet werden.

Wählen Sie Gemüse und Obst möglichst unter Berücksichtigung der regionalen Herkunft und des ökologischen Anbaus sowie der Jahreszeit entsprechend als frische Ware aus.

Getreide und Getreideprodukte

Vollkornprodukte sind den Produkten aus hellem Mehl (Auszugsmehl) vorzuziehen. Die Auswahl ist groß, auch Backwaren aus feingemahlenem Vollkornmehl stehen zur Verfügung. An Nährstoffen liefern sie vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen, B-Vitamine und Eisen. Durch ihren hohen Ballaststoffanteil haben sie einen hohen Sättigungswert, sorgen für eine gleichmäßige Energiezufuhr und regen die Darmtätigkeit an.



Woran erkennen Sie ein „echtes“ Vollkornbrot?

Vollkornbrot oder -brötchen sind Backwaren mit einem Anteil von mindestens 90% Vollkornmehl. In der Regel werden Weizen und/oder Roggen als Brotgetreide verarbeitet.

Die Verkehrsbezeichnung (z. B. Roggenvollkornbrot) und die Zutatenliste geben bei verpackten Backwaren Auskunft über die Vollkornanteile. Beim Kauf loser Backwaren ist es empfehlenswert, sich nach dem Vollkornanteil in den angebotenen Produkten zu erkundigen. Vollkornprodukte lassen sich hingegen nicht an einer dunkleren Farbe (kann durch den Zusatz von Malzextrakt oder Malzsirup bedingt sein) oder durch den Zusatz von ganzen Körnern erkennen.

Wählen Sie bei Brot, Brötchen und anderen Getreideprodukten überwiegend die Vollkornvariante. Die Auswahl an fein gemahlenen Vollkornbroten ohne Schrot und ganze Körner ist heute so groß, dass auch für Kleinkinder ein Angebot an Vollkornbrot zur Verfügung steht. Insbesondere Bio-Bäckereien bieten zahlreiche Vollkorn-Backwaren an.

Milch und Milchprodukte

Milch ist ein unentbehrliches Lebensmittel in der Ernährung von Kindern. Sie trägt wesentlich zu einer ausreichenden Calciumversorgung bei, liefert wertvolles Eiweiß, aber auch Fett.

Fertig gekaufter Fruchtjoghurt, Fruchtquark und Pudding enthalten häufig viel Zucker. Besser ist es, Fruchtjoghurt und Quarkspeisen aus Naturprodukten mit frischem Obst selbst herzustellen.

Empfehlenswert sind Milch-Mischgetränke aus eigener Zubereitung, da der Zuckergehalt selbst bestimmt und somit entsprechend niedrig gehalten werden kann.

Hinweis: Kindertageseinrichtungen und Grundschulen können am *EU-Schulprogramm – Obst, Gemüse und Milch* teilnehmen und geförderte Milch beziehen:
<https://www.schulobst-milch.nrw.de/fuer-schulen/kitas>

Fleisch und Wurstwaren

Einmal pro Woche eine Fleischmahlzeit in der Kita und Schule – so lautet die Empfehlung des *DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in der Kita und Schule* (5. bzw. 6. Auflage 2023). Diese Lebensmittelgruppe liefert hochwertiges tierisches Eiweiß, B-Vitamine und Eisen.

Auch Wurstwaren zählen zu den wöchentlichen Fleischrationen. Wenn Kinder täglich Wurst auf ihr Brot legen oder gar die Wurst ohne Brot essen, dann wird sehr schnell die wöchentliche Fleischration überschritten. Wenn Wurstwaren gegeben werden, sollten es fettarme Sorten sein, z. B. Geflügelwurst oder Schinken.

Fette und Öle

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wie z. B. Rapsöl sowie daraus hergestellte Pflanzenmargarine. Grundsätzlich gilt die Empfehlung, Fette sparsam zu verwenden. Da pflanzliche Fette die ernährungsphysiologisch wertvolleren Fette sind, sollte eher auf tierische Fette verzichtet werden.

Süßigkeiten / Snacks

Einmal am Tag ist eine kleine Portion „Extras“ erlaubt. Dazu zählen Kuchen, Kekse, Eis, Riegel, Süßigkeiten, süße Getränke, aber auch Chips und andere Knabbereien.

Wieviel Süßes bzw. Knabbereien dürfen es sein?



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 10 % des Energiebedarfs in Form von freien Zuckern zu sich zu nehmen. Für 4 bis 6 Jahre alte Kinder sind das ca. 130 kcal. Dies entspricht einer Zuckermenge von ca. 30 g (entsprechend 10 Zuckerwürfel à 3 g). Mit freien Zuckern ist der zugesetzte Zucker bei der

Zubereitung von Speisen sowie der zugesetzte Zucker in Lebensmitteln aus Lebensmittelhandwerk und -industrie gemeint. Weiterhin wird der natürliche Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten hinzugerechnet.

Der natürlich enthaltene Zucker in Lebensmitteln, wie der Milchzucker in Milch oder der natürliche Zuckergehalt in Früchten zählt hingegen nicht zu den freien Zuckern.

Freie Zucker umgerechnet in Würfelzucker:

1 Becher Kinderpudding (125 g):	6 Stück Zucker
1 Kinderportion Fruchtgummi (25 g):	6 Stück Zucker
1 kleines Glas Fruchtsaft (125 ml):	4 Stück Zucker



Gibt es alternative Süßungsmittel?

Alternativ zu Zucker wird im Handel eine Vielzahl an Süßungsmitteln angeboten. In den Regalen der Lebensmittelgeschäfte sind „natürliche“ Süßungsmittel wie z. B. Honig, brauner Zucker, Ahornsirup, Agaven-, Apfel- und Birnendicksaft zu finden. Aus der Definition der WHO ergibt sich, dass viele dieser „Alternativen“ zu den freien Zuckern zählen und daher ebenso sparsam verwendet werden sollten. Auch bei Datteln oder Bananen, wie sie in vielen „zuckerfreien“ Rezepten derzeit beliebt sind, z. B. für Kuchen und Plätzchen, muss klar sein, dass sie nicht Obstzutat sind, sondern als Zuckerersatz dienen sollen. Werden von solchen Kuchen, Keksen und Süßspeisen nur moderate Mengen gegessen, so bieten Datteln oder Bananen im Gegensatz zu Zucker, Sirup oder Honig nennenswerte Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Darüber hinaus gibt es Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Laktit, Xylit) sowie Süßstoffe (z. B. Cyclamat, Saccharin) als Ersatz für Zucker. Während Zuckeraustauschstoffe zur Kalorienzufuhr beitragen, sind Süßstoffe in der Regel kalorienfrei.

All diese alternativen Süßungsmittel sind nicht gesünder und tragen nicht automatisch zu einer weniger auf „süß“ ausgerichteten Geschmacksentwicklung bei. Sie alle sorgen für einen süßen Geschmack.

Wenn Sie in der Kita und Schule auf einen maßvollen Zucker- und Süßungsmittelkonsum achten, bestehen gute Chancen, dass die Kinder ein gesundes Essverhalten entwickeln.

Portionen und Mengen: Das Handmodell der Ernährungspyramide

Entwickelt wurde das Handmodell, um lästiges Wiegen und Abmessen überflüssig zu machen. Dabei orientiert sich die Portionsgröße an der eigenen Hand: Kleine Kinder haben kleine Hände und brauchen entsprechend kleine Portionen. Mit zunehmendem Wachstum werden die Hände größer und die Portionen dürfen es entsprechend auch sein.

Lebensmittelgruppe	Portionsmaß
Brot	1 Handfläche
Obst und Gemüse, grobstückig	1 Handvoll
Obst und Gemüse, kleinstückig	2 Hände, geformt zu einer Schale
Käse und Wurst	1 Handfläche
Milch und Joghurt	1 kleines Glas
Getränke	1 kleines Glas

Mahlzeiten – Essen und Trinken im Tagesverlauf

Vier bis fünf Mahlzeiten pro Tag sind für Kinder empfehlenswert.

Aufgrund ihres starken Wachstums und ihrer großen Aktivität haben Kinder einen hohen Nährstoff- und Energiebedarf. Die Reserven sind schnell verbraucht und müssen aufgefüllt werden.

Vier bis fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) täglich sichern eine bedarfsgerechte Nährstoff- und Energiezufuhr den ganzen Tag über.

Die Zwischenmahlzeiten, z. B. das Pausenfrühstück in Kita und Schule, können einen Leistungsabfall zwischen den Hauptmahlzeiten verhindern und die Konzentration und Leistungsfähigkeit aufrecht halten.

pixabay

Mahlzeiten ¹

- versorgen den Körper mit Nährstoffen und Energie
- stillen den Hunger und Durst
- strukturieren den Tag
- schaffen Raum für das soziale Miteinander
- sind Kommunikationsorte
- sind Bildungs- und Erziehungsort



Weiterführende Hinweise unter:

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/>

<https://www.fitkid-aktion.de/startseite/>

<https://www.nqz.de/kita/>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/>

<https://www.schuleplussessen.de/startseite>

Literaturquellen:

- Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale, 2018
- Mit Kindern essen, Verbraucherzentrale, 2016
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 2020

Impressum

Herausgeber: Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss, AG Gemeinschaftsverpflegung

Autorin: Ursula Tenberge-Weber

September 2021, aktualisiert 2024

www.ernaehrungsrat-rkn.de

¹ Mit Kindern essen, S. 27, Verbraucherzentrale NRW