

Kindertagespflege – Gut gepflegt von A bis Z

Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder (U3)



Wissen kompakt:

Kleinkinder, d.h. Kinder im Alter von 1-3 Jahren, sind meist bereits in die Familienkost eingeführt.

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung für Kleinkinder setzt sich zusammen aus:

- ✓ reichlich Getränke: am besten Wasser
- ✓ reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse (gemahlen, reine Nussmuse)
- ✓ mäßig: tierische Lebensmittel: Milch/-produkte, Fleisch, Fisch, Eier
- ✓ sparsam: Zucker und Süßigkeiten, (Jod)Salz, Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Snackprodukte

Die bundesweit einheitlichen Handlungsempfehlungen zur Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter gibt's beim Netzwerk gesund ins Leben: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/handlungsempfehlungen/>



Aufgepasst bei...

➔ **... kleinen, festen Stückchen:** Diese bergen eine größere Verschluckungsgefahr: z. B. Nüsse und Samen, kleine Beeren und ganze Weintrauben mit Kernen, Fisch mit Gräten, Wurstpelle, harte Lutschbonbons.

➔ Beim Netzwerk gesund ins Leben gibt's ausführliche Infos zu Tabus für Kleinkinder: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/nachgefragt/gibt-es-lebensmittel-die-fuer-kleinkinder-tabu-sind/>



➔ **... rohen, tierischen Lebensmitteln:** Diese können mit Krankheitserregern belastet sein, die aufgrund des noch nicht ausgereiften Immunsystems für Kinder unter 3 Jahren mit einem erhöhten gesundheitlichen Risiko einhergehen.

Diese Lebensmittel sollten Kleinkinder nicht verzehren, weshalb auf deren Angebot in der Kindertagesbetreuung zu verzichten ist:

➔ Grundsätzlich rohe tierische Produkte wie:

- rohes, nicht durchgegartes Fleisch (z. B. rohes Hackfleisch)
- Rohwurst (Salami, Mettwurst, Teewurst, Cervelatwurst)
- Rohmilch & Rohmilchkäse („aus Rohmilch hergestellt“)
- roher oder kaltgeräucherter Fisch (z. B. in Sushi) und rohe Meeresfrüchte
- rohe und nicht durcherhitze Eier sowie daraus hergestellte Speisen (z. B. roher Kuchenteig, selbstgemachte Mayonnaise & Mousse au Chocolat)

➔ Zudem:

- Kinder unter 1 Jahr: kein Verzehr von Honig
- Sprossen: in der KTP gar nicht oder nur durcherhitzt anbieten

Zum Nachlesen: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/handlungsempfehlungen/ernaehrung/schutz-vor-infektionen-und-intoxikationen-durch-lebensmittel/>



Oder unter „H wie Hygiene“: Checkliste LM-Hygiene Folie 4: https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/1_KTP-Checkliste_Lebensmittelhygiene.pdf



Praxis-Tipps:

- Keine Extras notwendig:** speziell an Kinder gerichtete Lebensmittel (z. B. Frucht-Quetschies, Kinderjoghurts, weitere Snack-Produkte & Co.) sind für eine gesundheitsförderliche Versorgung nicht notwendig – während der Betreuungszeit sollte deshalb auf solche Produkte verzichtet werden.
- Sparsam Würzen:** Werden Salz und andere Gewürze zunächst sparsam eingesetzt, können Kinder besser den natürlichen Geschmack der einzelnen Lebensmittel kennenlernen. Einzelne Kräuter und Gewürze können nach und nach kennengelernt werden.
- Gut durcherhitzt:** Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier sollten nicht roh verzehrt werden und vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden. D. h. Erhitzen des gesamten Lebensmittels, im Inneren und außen, auf 70 Grad Celsius oder mehr – mindestens zwei Minuten lang.
- Zahnstatus im Blick:** Die Darreichungsform und das Lebensmittel-Angebot Ihrer Mahlzeiten sollte an den Zahnstatus der Kinder angepasst sein. Sobald Backenzähne vorhanden sind, kann von weicherem Obst und Gemüse (z. B. Gurken, Bananen) auch auf knackigeres (z. B. Äpfel, Möhren) umgestiegen werden. Frisches Obst und Gemüse sollte fertigen Obstbreien vorgezogen werden, da es besser satt macht und die Kaumuskulatur trainiert.
- Neues langsam steigern:** Sind Kinder noch nicht an Hülsenfrüchte, Vollkorn-Lebensmittel oder Kohl gewöhnt, sollten die angebotenen Mengen langsam gesteigert werden und auf ausreichend Flüssigkeit geachtet werden, damit sich der kindliche Darm daran gewöhnen kann.



Selbstreflektion:

[Arbeitsbogen zur Selbstevaluation:](#)

Essen und Trinken in der
Kindertagespflege (BVKTP)



- Wie halte ich mich über die aktuellsten Ernährungsempfehlungen auf dem Laufenden?
- Nach welchen Kriterien wähle ich Lebensmittel und Rezepturen aus?



Weitere Infos & Unterstützungsangebote:

- ➔ Die Infopost der Vernetzungsstelle informiert regelmäßig per Mail über Neuigkeiten rund um die Ernährung und Verpflegung in der Kindertagesbetreuung – hier geht's zur Anmeldung: <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/newsletter-und-archiv/>
- ➔ Besonders praxistauglich bereitet der „Bio-Ernährungsratgeber für Familien“ die aktuellen Empfehlungen auf: <https://www.ble-medien-service.de/3420-1-der-bio-ernaehrungsratgeber-fuer-familien.html>
- ➔ Die Kurzversion der aktualisierten Handlungsempfehlungen aus dem Jahr 2022 gibt es hier: <https://www.ble-medien-service.de/0715-1-ernaehrung-und-bewegung-im-kleinkindalter.html>
- ➔ Was Kleinkinder brauchen – ein Aufkleber für das Kinder-Untersuchungsheft: <https://www.ble-medien-service.de/3688-3-was-kleinkinder-brauchen.html>
- ➔ Was Kleinkinder brauchen – Abreißblock mit 25 Blättern, den Sie an Familien weitergeben können: <https://www.ble-medien-service.de/0529-1-elternmaterial-handlungsempfehlungen-kleinkinder.html>
- ➔ Bei der Ausgestaltung der Verpflegung unterstützt der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas: https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf