



## Mahlzeiten in der Tagespflege

## Was sind Mahlzeiten?

Im Basismodul wurden die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise dargestellt. Im Alltag der Tagespflege werden diese Empfehlungen bei der Gestaltung der Mahlzeiten umgesetzt/berücksichtigt. Der Begriff „Mahlzeit“ ist vielschichtig: Man versteht darunter die Aufnahme von Essen und ggf. dazugehörigen Getränken zu bestimmten Tageszeiten.

Diese Sichtweise genügt jedoch nicht. Damit ein Essen zur Mahlzeit wird, müssen auch der soziale und kulturelle Kontext einbezogen werden, also was isst man wo und wie: Sitzt eine Tagesmutter um 12 Uhr mit den Kindern im Park und isst mit ihnen Eiswaffeln, wird das niemand als Mittagessen/Mittagsmahlzeit verstehen. Sitzt sie jedoch mit den Kindern um 12 Uhr am gedeckten Tisch, und alle essen gemeinsam Suppe mit Löffeln von Tellern, entspricht das der Vorstellung von einer Mahlzeit.

Was zu den Mahlzeiten gegessen und getrunken wird, wird wie unten beschrieben durch die Esskultur bestimmt.





## Mahlzeiten aus ernährungsphysiologischer Sicht



In unserer Kultur unterscheidet man zwischen Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten. Üblicherweise werden 1. Frühstück, Mittagessen und Abendbrot als Hauptmahlzeiten verstanden, 2. Frühstück und Vesper als Zwischenmahlzeiten. Während für Erwachsene die Meinungen über die empfehlenswerte Anzahl der Mahlzeiten auseinander gehen, werden für Kinder die eben genannten 5 Mahlzeiten empfohlen.

Das heißt jedoch nicht, dass bei fünf Mahlzeiten täglich mehr gegessen wird, sondern dass die gleiche Zufuhr an Energie und Nährstoffen auf fünf Mahlzeiten verteilt wird.

Als Faustregel für den Umfang der Mahlzeiten gilt:

- Frühstück etwa 25 %
- 2. Frühstück etwa 10 %
- Mittagessen etwa 30 %
- Vesper etwa 10 %
- Abendessen etwa 25 %

der täglichen Energiezufuhr.

-  Hauptmahlzeiten
-  Zwischenmahlzeiten

••••• Nun gilt es, diese täglichen Mengen auf die Mahlzeiten des Tages zu verteilen und dabei im Blick zu behalten, welchen Anteil an der Energiezufuhr die jeweilige Mahlzeit etwa haben sollte.

Für diese Verteilung zieht man nicht den einzelnen Verpflegungstag heran, sondern bezieht sich auf ein Zeitfenster von 1, 2 oder 4 Wochen. Innerhalb dieses Zeitraumes sollte eine ausgewogene Zusammenstellung der Lebensmittel erreicht werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung veröffentlichte den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“. Ziel des Qualitätsstandards ist es, die Verantwortlichen für die Verpflegung bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten und ausgewogenen Verpflegung zu unterstützen und den Kindern ein vollwertiges Verpflegungsangebot zu ermöglichen. Die Empfehlungen basieren auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage, zum Beispiel den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr. Diese Empfehlungen erstrecken sich auch auf die Verpflegung von unter 3-jährigen Kindern und können auf die Tagespflege übertragen werden.



## Lebensmittel und Mahlzeiten

Im Basismodul wurde dargestellt, wie eine empfehlenswerte Zusammenstellung der Lebensmittel aussehen sollte. Die nachstehende Tabelle zeigt, welche Mengen an Lebensmitteln Kleinkinder täglich benötigen:

	1-jährige	2- bis 3-jährige
Energie gesamt	950 kcal	1100 kcal
Getränke	600 ml	700 ml
Brot, Getreide, Nudeln, Reis	80 g	120 g
Kartoffeln	120 g	140 g
Gemüse	120 g	150 g
Obst	120 g	150 g
Milch, Milchprodukte	300 g	330 g
Fleisch, Wurst	30 g	35 g
Eier	1-2 Stück pro Woche	1-2 Stück pro Woche
Fisch	25 g pro Woche	35 g pro Woche
Öl, Margarine, Butter	15 g	20 g

Quelle: Die optimierte Mischkost Optimix. Forschungsinstitut für Kinderernährung, 1447/2007

# 1. Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Nachstehend wird eine günstige Auswahl an Lebensmitteln für das erste Frühstück und die Zwischenmahlzeiten beschrieben.



## Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

- Vollkornprodukte, Müsli ohne Zuckerzusatz (Getreideflocken, Getreidemischungen)
- Häufigkeit: täglich Vollkornprodukte
- Besonderheiten 1-3jährige:
  - > Brot: aus fein gemahlenem Mehl, ohne harte Rinde, ohne ganze Körner
  - > Getreideflocken: Zarte Flocken zur Gewöhnung, ohne kleine, harte Bestandteile wie Nüsse oder getrocknete Früchte



## Gemüse und Obst

- Gemüse und Obst, frisch oder tiefgekühlt
- Bei der Auswahl regionales und saisonales Angebot bevorzugen
- Obst ohne Zuckerzusatz
- Häufigkeit: täglich, das heißt zu jeder Zwischenmahlzeit Obst oder Gemüse
- Besonderheiten 1-3jährige:
  - > Obst: weich bzw. geraspelt oder zerdrückt. Glattes, rundes Obst kleinschneiden oder zerdrücken (Weintrauben, Johannisbeeren), Obstgläser zur Gewöhnung
- Tiefkühlbeeren durcherhitzen
- Gemüse: weich bzw. geraspelt, zerdrückt





