

Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung in Ihrer Kinderkrippe

Gesunde Ernährung in der Kinderkrippe ist ein brandaktuelles Thema. Vor allem, wenn die Eltern Ihrer Kinderkrippe das Frühstück und Mittagessen für ihre Kinder mitschicken, könnten Sie die Eltern diesbezüglich unterstützen und beraten, denn auf dem Gebiet der gesunden frühkindlichen Ernährung herrschen noch immer Unkenntnis und Verunsicherung.

Sie helfen den Eltern, indem Sie sie über die optimale Ernährung für jede Altersstufe aufklären oder in Ihrer Kinderkrippe selbst für die Verpflegung der Kinder sorgen. Wenn Sie in der Kinderkrippe Frühstück, Mittagessen oder Zwischenmahlzeiten anbieten, ist es wichtig, dass Sie einige zentrale Erkenntnisse der Ernährungsforschung berücksichtigen und diese in Ihren Krippenalltag mit einbauen. Für Kinder bis zum Alter von 3 Jahren sollte die Ernährung auf den 5 zentralen Nahrungsgruppen Eiweiß, Kohlenhydrate, Milchprodukte, Obst und Gemüse aufbauen.

Berücksichtigen Sie die Grundsätze der Ernährungsforschung

Sie sorgen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, wenn Sie die Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung beherzigen. Wie Sie dies in Ihrer Krippe umsetzen können, sehen Sie im Folgenden.

Mischen Sie die 5 Nahrungsgruppen

Ein Kind in Ihrer Kinderkrippe ist optimal ernährt, wenn es täglich eine Mischkost aus allen 5 Nahrungsgruppen zu sich nimmt. Dabei reicht es völlig aus, wenn auf Ihrem Speiseplan in der Kinderkrippe 1- bis 2-mal wöchentlich Fleisch, Fisch oder Wurst steht. Mehrfach täglich sollten Milchprodukte, Kohlenhydrate und Obst oder Gemüse vom Krippenkind konsumiert werden.

Zucker und Gewürze sparsam dosieren.

Egal, ob Sie die Kinder in Ihrer Krippe mit Frühstück oder Mittagessen versorgen, achten Sie auf eine möglichst milde Zubereitung und darauf, dass Gewürze und Zucker nur sehr sparsam verwendet werden. Die kindlichen Geschmacksnerven sind im Alter bis zu 5 Jahren noch sehr sensibel.

Calciumbedarf des Kindes decken

Durch das rasche Knochenwachstum in der frühen Kindheit ist der Calciumbedarf des Krippenkindes sehr hoch. Berücksichtigen Sie dies, indem Sie dem Kind zum Mittagessen und zu den Zwischenmahlzeiten – also ca. 2- bis 3-mal am Tag - ein Milchprodukt servieren. Abwechslungsreich wäre die Darbietung von einem Glas Milch oder Kakao, einem Käse- oder Butterbrot, Käsehäppchen, einer Quark- oder Joghurtspeise, einer Portion Grießbrei, Milchreis oder einer Kugel Speiseeis.

Das Kind an Obst und Gemüse heranzuführen

Setzen Sie, soweit dies möglich ist, auf regionales Obst und Gemüse der Saison. Dadurch schonen Sie einerseits den finanziellen Etat Ihrer Krippe und halten andererseits die Schadstoffbelastung der Lebensmittel auf niedrigem Niveau. Reichen Sie, wann immer Ihnen dies möglich ist, hochwertiges Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Animieren Sie die Kinder immer wieder zum Ausprobieren, indem Sie ganz unterschiedliches Obst und Gemüse anbieten. Gurken-, Karotten- und Kohlrabisticks, Kiwischeiben und Apfelschnitzel verleiten selbst jene Krippenkinder zum Naschen und Ausprobieren, die dieses Obst und Gemüse von zu Hause nicht kennen. Blähende Gemüsesorten wie Bohnen, Kohl und Linsen eignen sich für Krippenkinder nicht. Auch Müsli mit rohem Getreide sollten Sie Kindern vor dem 3. Lebensjahr noch nicht anbieten, da dies eine zu große Belastung für den kindlichen Verdauungstrakt darstellt. Sehen Sie, soweit es geht, von Süßigkeiten auf Ihrem Speiseplan ab. Beraten Sie auch die Eltern dahin gehend, dass Süßes für die kindliche Entwicklung überflüssig ist und zudem appetithemmend wirkt.

Ausreichendes und abwechslungsreiches Getränkeangebot bereitstellen

Bieten Sie in der Krippe ein abwechslungsreiches Angebot an Getränken. Getränke sollten dem Krippenkind ohne Einschränkung jederzeit zur Verfügung stehen. Ungesüßte oder nur leicht gezuckerte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte, stilles Mineralwasser oder Leitungswasser stellen die optimale Grundlage für das Getränkeangebot für Krippenkinder dar.