

Sozialdienst kath. Frauen e. V. Osnabrück

Johannisstr. 91, 49074 Osnabrück

# Ernährungskonzept



**Konzept  
Kita Rasselbande  
Anlage 3**

Kindertagesstätte Rasselbande, Bramstr. 59, 49090 Osnabrück

## Gesunde Ernährung

Das Ernährungskonzept der Kita Rasselbande sieht vor, dass die Grundsätze von Optimix bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten berücksichtigt werden.

### Was ist Optimix?

Optimix (optimierte Mischkost) ist ein Konzept zur Sicherstellung einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE).

Dieses Ernährungskonzept entspricht den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und basiert auf D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr.

Optimix lässt sich in drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl zusammenfassen.

**Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel**

**Mäßig: tierische Lebensmittel**

**Sparsam: fett – und zuckerreiche Lebensmittel**

Außerdem erfolgt eine Einteilung in empfohlene und geduldete Lebensmittel.

Empfohlen werden Lebensmittel, die im Verhältnis zum Energiegehalt viele Nährstoffe enthalten ( z.B. Getreide, Gemüse, Obst).

Geduldet werden Lebensmittel wie Süßigkeiten und Gebäck, die nur wenige Nährstoffe enthalten, jedoch in geringen Mengen trotzdem verzehrt werden können.

Ihr Anteil sollte im Durchschnitt unter 20 % der Energiezufuhr am Tag liegen.

### **Verbote existieren in der Optimierten Mischkost nicht!**

In der Optimierten Mischkost sind fünf Mahlzeiten vorgesehen:

Erstes Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind Hauptmahlzeiten, zweites Frühstück und Nachmittagsimbiss sind Zwischenmahlzeiten.

Jede einzelne Mahlzeit hat in der optimierten Mischkost eine spezielle Bedeutung für die Versorgung mit Nährstoffen.

Die kalten Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen) bestehen aus Brot, Getreideflocken (Müsli), Obst, Gemüse und Milch. In kleinen Mengen runden Margarine/Butter, magerer Käse und Wurstaufschnitt die Brotmahlzeit ab.

Die warme Hauptmahlzeit besteht aus Kartoffeln(auch Vollkornnudeln/reis, Hülsenfrüchte) und Gemüse. Fleisch wird als Beilage gesehen. Eine Fischmahlzeit und vegetarische Gerichte ergänzen den Speiseplan.

Brot, Rohkost, Obst und Milchprodukte sind die Bestandteile der Zwischenmahlzeiten (zweites Frühstück und Nachmittagsimbiss).

## Wie viel Energie für welches Alter?

	1 Jahr	2 – 3 Jahre	4 – 6 Jahre
Energie in kcal pro Tag	950	1100	1450
Getränke ml pro Tag	600	700	800
Brot, Getreide, Flocken g pro Tag	80	120	170
Kartoffeln, Nudeln, Reis u.a. Getreide g pro Tag	120	140	180
Gemüse g pro Tag	120	150	200
Obst g pro Tag	120	150	200
Milchprodukte ml (g) pro Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst g pro Tag	30	35	40
Eier Stück pro Woche	1 bis 2	1 bis 2	2
Fisch g pro Woche	25	35	50
Öl, Margarine, Butter g pro Tag	15	20	25
Zucker – und fettreiche Lebensmittel max. kcal pro Tag	100	110	150

Die Lebensmittelmengen sind Durchschnittswerte für die angegebenen Altersgruppen. Sie dienen nur als Anhaltspunkt und müssen nicht jeden Tag genau eingehalten werden. Wichtig ist das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zueinander.

## Wie viel Süßes ist genug?

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen maximal 10 % der Gesamt – Energiezufuhr in Form von zucker – und fettreichen Süßwaren ( einschließlich Haushaltszucker).

Praktisch ergeben sich daraus verschiedene Kombinationsmöglichkeiten für die „Naschmenge“ für Kinder in den verschiedenen Altersgruppen.

Zum Beispiel hat ein Kind im Alter von 4 – 6 Jahren einen Gesamtbedarf von 1.450 kcal/Tag. Nach der Empfehlung kann ein Zehntel der Gesamtmenge in Form von Süßigkeiten vernascht werden, dh, etwa 150 kcal stehen als „Naschmenge“ zur Verfügung

(Die Angaben zu den Naschmengen wurden vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund autorisiert (12.12.2006))

4 – 6 jährige Kinder können pro Tag ihre Naschmenge (150kcal) wie folgt vernaschen:

**2 MILKY WAY Mini oder**

**1 Schokokuss + 1 TL Marmelade + 12g Fruchtgummi (6 Stück) oder**

**1 TWIX Mini + 3 Fruchtbonbons**

Anmerkung:

Die Ernährung von unter/übergewichtigen Kindern wird in Absprache mit den Eltern ggf. dem behandelnden Kinderarzt besprochen.

Die vegetarisch/vegane Ernährung von Kindern wird in Absprache mit den Eltern ggf. dem behandelnden Kinderarzt besprochen.