



## Mahlzeiten in der Tagesbetreuung

Folgendes Symol finden Sie im Text wieder  
und kann wie folgt genutzt werden:



weitere  
Informationen  
in den Modulen



Im Basismodul wurden die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise dargestellt. Im Alltag der Tagesbetreuung werden diese Empfehlungen bei der Gestaltung der Mahlzeiten umgesetzt/berücksichtigt. Der Begriff „Mahlzeit“ ist vielschichtig: Man versteht darunter die Aufnahme von Essen und in der Regel 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 beispielsweise 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:

- ... sind regelmäßig wiederkehrende „Essensereignisse“,
- ... strukturieren den Tag,
- ... finden in sozialen Kontexten statt,
- ... haben soziale Funktionen,
- ... fördern die Gemeinschaft und Kommunikation
- ... sowie die soziale Positionierung.

Auch persönliche Vorlieben richten sich nach der Esskultur, in die man hineingewachsen ist: Konfitürebrötchen zu Mittag werden den meisten Menschen nicht als „richtiges“ Mittagessen – d.h. als Mahlzeit - erscheinen, als Frühstück sind sie jedoch akzeptiert. In Asien ist Nudelsuppe ein übliches Frühstückangebot, für Europäer jedoch nicht. Umgekehrt erfreut sich deutsches Roggen(vollkorn)brot im europäischen Ausland meist keiner großen Beliebtheit. Das heißt, werden Kinder betreut, die aus anderen Kulturkreisen stammen, sollte die andere Esskultur mit berücksichtigt werden.

Mahlzeiten erfüllen soziale Funktionen und werden durch Regeln, Konventionen und Pflichten bestimmt. Der Mahlzeitenrhythmus strukturiert den Tag. Das Verhalten bei Tisch unterliegt Regeln und wird Kindern mit dem Essenlernen vermittelt. Jenachdem wie Mahlzeiten gestaltet werden, gewinnen sie unterschiedliche Symbolkraft und Bedeutung: Sie werden feierlich, förmlich oder familiär. Angenehme gemeinsame Mahlzeiten stärken die Gemeinschaft und die Kommunikation untereinander. Wird die Esssituation umgekehrt als belastend und unangenehm erlebt, wirkt sich das negativ auf das Essverhalten und die Nahrungsaufnahme aus.

## 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 fünf Mahlzeiten empfohlen.

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

Als Faustregel für den Umfang der Mahlzeiten gilt:

→	<b>Frühstück</b>	etwa 25 %
→	<b>2. Frühstück</b>	etwa 12,5 %
→	<b>Mittagessen</b>	etwa 25 %
→	<b>Vesper</b>	etwa 12,5 %
→	<b>Abendessen</b>	etwa 25 %

der täglichen Energiezufuhr.

	Hauptmahlzeiten
	Zwischenmahlzeiten



In den Beispielen ist jede Mahlzeit für sich eine empfehlenswerte Variante. Im Beispiel 1 sind die Mahlzeiten aufeinander abgestimmt bezüglich Energiezufuhr und Lebensmittelauswahl. Im zweiten Beispiel wird die Energiezufuhr knapp, hier würden sich gehaltvollere Zwischenmahlzeiten empfehlen, beispielsweise die Ergänzung des Kräuterjoghurts mit Brot. Im dritten Beispiel werden zu allen Mahlzeiten energiedichte Lebensmittel angeboten. In diesen Fällen besteht das Problem, dass die Kinder entweder zu viel essen oder dass zu viel übrig bleibt und daraus vermeidbare Abfälle werden. Hier könnte zum Beispiel beim 2. Frühstück nur Brot mit Frischkäse und Radieschen gereicht werden und/oder am Nachmittag nur Beerengrütze.

Zwischen den Mahlzeiten sollen Kinder keine weiteren Snacks und energiehaltige Getränke oder Milch erhalten. Energiefreie Getränke sollen jedoch immer bereit stehen.

Die Größe, also letztlich der Energiegehalt, der Zwischenmahlzeiten ist abhängig von der körperlichen Aktivität und den Hauptmahlzeiten. Es ist sinnvoll, die Mahlzeiten eines Tages in der Tagespflege bezüglich des Energiegehaltes und der Lebensmittel aufeinander abzustimmen. Bei der Wahl von Obst und Gemüse sollten saisonale und regionale Erzeugnisse bevorzugt werden.

(siehe hier Modul Speisenplanung):

Drei Beispiele für Haupt- und Zwischenmahlzeiten in der Tagespflege. Angenommen werden die üblichen Portionsgrößen.

	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3
<b>Frühstück</b>	1 Tasse Milch, Vollkornbrot, Butter, Käse, Gurkenscheibe, Birnenschnitze	Haferflocken mit Milch und Himbeeren	1 Tasse Milch, Müsli mit Banane
<b>2. Frühstück</b>	Gemüseteller und Joghurtdip	Kräuterjoghurt mit Gurkensticks	Vollkornbrot, Kartoffel-Erbsen-Frischkäse-Aufstrich, Radieschen
<b>Mittagessen</b>	Seelachs, Kartoffeln, Gemüse“bett“	Nudelsuppe, Rohkost	Gulasch, Vollkornnudeln, Rohkost
<b>Vesper</b>	Obstsalat, Knäckebrötchen	Obstteller und Vollkornzwieback	Vollkornwaffeln mit Beerengrütze



## •••• Zwischenmahlzeit oder Snack?

Der Begriff „Snack“ bezieht sich meist auf eine kleine Speise, die irgendwo und irgendwie nebenbei gegessen wird, während die Zwischenmahlzeit das gesamte eingangs beschriebene Bedeutungsspektrum hat.

Vielfach versteht man unter „Snack“ eine Zwischenmahlzeit, d. h. eine Kleinigkeit zu essen, zwischen den Hauptmahlzeiten, die dazu dient, den Hunger oder Appetit vorübergehend zu stillen. Snacks werden individuell, flexibel, wenig strukturiert verzehrt, sind geprägt von Schnelligkeit, hoher Verfügbarkeit und Zufälligkeit. Darin unterscheiden sie sich grundlegend von Mahlzeiten. Ein Snack kann vieles sein: Süßigkeiten, Kekse, Chips, belegtes Brot, aufgeschnittenes Obst oder Gemüse.

In der Tagesbetreuung sollten Zwischenmahlzeiten eingenommen werden, das heißt, in festen Zeitfenstern sollte gemeinschaftlich gegessen werden. Damit wird nicht nur der Tag für die Kinder zuverlässig strukturiert, sondern sie können bei diesen Mahlzeiten gut in die Vorbereitung eingebunden werden und erhalten somit ganz zwanglos Ernährungsbildung. „Snacken“ im oben beschriebenen Sinn ist für die Altersgruppe Kleinkinder wenig empfehlenswert.

Der Lebensmittelmarkt bietet eine Unzahl Snacks für Kinder jeden Alters an, die angeblich besonders kindgerecht aufgemacht und zusammengesetzt sind. Grundsätzlich sollte sehr kritisch geprüft werden, bevor auf solche „Kinderlebensmittel“ zurückgegriffen wird. Auch Kleinkinder benötigen keine Extralebensmittel, sie können mit üblichen Lebensmitteln hinreichend versorgt werden.

In der Tagesbetreuung sollten solche Produkte nur selten angeboten werden. Bei Ausflügen beispielsweise haben verpackte Kekse oder Riegel aus hygienischer und logistischer Sicht durchaus ihre Vorteile. Geben Eltern ihrem eigenen Kind 2. Frühstück und Vesper in der Brotdose mit, sollte im Vorfeld vereinbart werden, ob derlei Süßigkeiten, Knabbereien, Riegel und Schnitten mitgegeben werden dürfen. Zum einen wecken Süßigkeiten die Begehrlichkeit der anderen Kinder. Zum zweiten ist das Kleinkindalter prägend für das lebenslange Essverhalten und es verfestigen sich auch gesundheitlich ungünstige Verhaltensweisen.





