

## Weiterführende Literatur:

### Bücher:

- Familie in Form ,  
Dagmar von Gramm, Verlag: Stiftung Warentest
- Das neue Kochbuch durchs Jahr ,  
Verlag: Stiftung Warentest
- Optimix Kochbuch für Kinder,  
Forschungsinstitut für Kinderernährung  
Dortmund
- Empfehlungen für die Ernährung von  
Kindern und Jugendlichen,  
Forschungsinstitut für Kinderernährung  
Dortmund

### Internetadressen:



<http://www.fitkid-aktion.de>

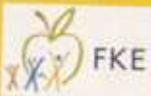
<http://www.machmit-5amtag.de>



[http://www.aid.de/  
ernahrung/start.php](http://www.aid.de/ernahrung/start.php)

[http://www.wissen-  
und-wachsen.de](http://www.wissen-und-wachsen.de)

Wissen & Wachsen



<http://www.fke.de>

<http://www.dge.de>



<http://www.kinder-leicht.net>

[http://www.lernportal-  
sachsen-geniessen.de/](http://www.lernportal-sachsen-geniessen.de/)



LRA Vogtlandkreis  
Lebensmittelüberwachungs- und  
Veterinäramt

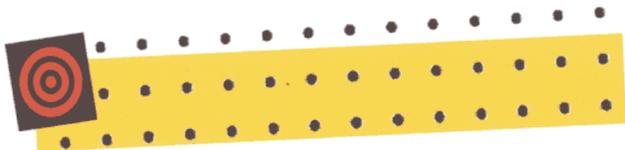
Außenstelle Auerbach  
Schulstraße 2  
08209 Auerbach

Telefon: 03744-254-3600  
Fax: 03744-25443601  
E-Mail: [halamek@vogtlandkreis.de](mailto:halamek@vogtlandkreis.de)

LRA Vogtlandkreis  
Lebensmittelüberwachungs- und  
Veterinäramt



Die  
Ernährung  
ihrer Kinder



## Liebe Eltern!

Sachsenweit wird in diesem Jahr die Kampagne „**Junge Sachsen genießen – Fit mit Genuss in KiTa und Schule**“ durchgeführt, welche von verschiedenen Staatsministerien des Freistaates getragen wird.

Im Rahmen dieser Kampagne haben die vogtländischen Fachämter des Dezernates Gesundheit und Soziales das Projekt „**Gesund aufwachsen im Vogtland**“ gestartet.

Einer der Schwerpunkte ist dabei die „**Gesunde Ernährung in Kindertagesstätten**“, wofür das Lebensmittelüberwachungs- und Veterinäramt im März 2007 eine Befragung durchführte. Es wurde die Essenausgabe in 10 Kindertageseinrichtungen analysiert, um einen Einblick in die Essgewohnheiten unserer Kinder zu erhalten.



## Vogtländische KiTas unter die Lupe genommen



In den KiTas wurden Speisepläne, Anzahl und Kosten der Mahlzeiten und die Lebensmittelhygiene in den Küchen unter die Lupe genommen.

Die Einrichtungen kochen entweder selbst oder werden von unterschiedlichen Großküchen beliefert. Festgestellt wurde, dass die herkömmliche Brotdose aus pädagogischer Sicht nicht mehr erwünscht ist. Dadurch soll verhindert werden, dass sich Kinder mit gesundem Pausenbrot gegenüber Kindern mit Milchschnitte und Kinder Pinguin benachteiligt fühlen. In den meisten Einrichtungen werden 3 Hauptmahlzeiten und eine Zwischenmahlzeit angeboten. Als Zwischenmahlzeit wird häufig eine Obstpause eingelegt.

Positiv auffällig war, dass in vielen KiTas auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet wird. Angeboten werden vor allem Tee oder Saftschorle. Die Speiseplanzusammenstellung des Mittagessens erwies sich meist als abwechslungsreich. In jeder Einrichtung wird mehrmals pro Woche Fleisch serviert, wodurch die Eiweißversorgung der Kinder gewährleistet ist. Fisch, Gemüse, Milch und Milchprodukte hingegen sind nicht bei allen Einrichtungen ausreichend häufig eingeplant. Süßigkeiten und Naschereien werden den Kindern nur sparsam und zu besonderen Anlässen angeboten. Die Auswertung orientierte sich an der Ernährungspyramide für Kinder, die vom aid Infodienst für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft entwickelt wurde.

## Was ist die Ernährungspyramide für Kids?



Im Alltag kann man mit Hilfe der Ernährungspyramide das Ernährungsverhalten ohne große Umstände prüfen und verbessern. Alle Lebensmittelgruppen sind darin in Bausteine eingeteilt, wobei jeder Baustein für eine Portion dieser Lebensmittelgruppe steht.

Als Messhilfe für eine Portion gilt die eigenen Hand. Die Ernährungsempfehlung orientiert sich an dem Ampelprinzip. Dabei soll von den grünen Lebensmittelgruppen reichlich, von den gelben mäßig und von den roten sparsam gegessen werden.



Für einen Tag werden 6 Portionen Getränke, 5 Port. Brot, Getreide und Beilagen, 4 Port. Gemüse, Salat und Obst, 3 Port. Milch und Milchprodukte + 1 Port. Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei; 2 Port. Fette und Öle und 1 Port. Extras wie Süßes und fette Snacks empfohlen.

### Was Sie als Eltern tun können:

- Orientieren Sie sich bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu Hause an der Ernährungspyramide für Kinder.
- Gewöhnen Sie Ihre Kinder schon frühzeitig daran, auch unbekanntes Essen zu probieren und erziehen Sie Ihr Kind zu einer bewussten und gesunden Ernährung. Hilfestellung können Ihnen dabei Informationen der umseitigen Websites sein.
- Versuchen Sie auf Vollkornprodukte, fettreduzierte Milchprodukte, fettarme Wurst- und Fleischsorten und Rapsöl umzusteigen.
- Kleiner Tipp: Das Ergebnis unserer Befragung ergab, dass viele Kinder Actimel mit in die Kita bringen. Die Kühlkette darf bei diesem Produkt jedoch nicht unterbrochen werden. Geben Sie es Ihrem Kind lieber regelmäßig zu Hause direkt aus dem