elisabeth enfance

ERNÄHRUNGS KONZEPT

Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter

Inhaltsverzeichnis

1. Hintergründe und Ziele 4
- 1.1 Hintergründe 4
- 1.2 Ziele 4
- 1.2.1 Gesundheitsbildung 4
- 1.2.2 Ernährung und Bewegung 5
- 1.2.3 Ernährung und Geschmack 5
- 1.2.4 Das soziale Miteinander 6
- 1.2.5 Elternpartnerschaft 6
- 1.2.6 Lebensmittelalergie 7

2. Gestaltung der Verpflegung 7
- 2.1 Ernährung der Säuglinge 7
- 2.2 Ernährung für Schulkinder 12
- 2.2.1 Frühstück 13
- 2.2.2 Mittagessen 13
- 2.2.3 Zwischenmahlzeit am Nachmittag 14
- 2.3 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten 14
- 2.4 Produktqualität 15

3 Rahmenbedingungen 15
- 3.1 Pädagogische Fachkräfte 15
- 3.2 Küchenpersonal 15
- 3.3 Equipe volante 16
- 3.4 Raum und Zeit 16

4 Hygiene und Lebensmittelsicherheit 16
- 4.1 Hygiene des Personals 17
- 4.2 Hygiene bei der Anlieferung und Lagerung der Lebensmittel 18
- 4.3 Hygiene bei der Produktion der Lebensmittel 19
- 4.4 Überwachung und Kontrolle der Lebensmittel 20

5 Die pädagogische Praxis 20

6 Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung 20

7 Zusammenarbeit 22
- 7.1 Fairtrade Lëtzebuerg 22
- 7.2 Landwirtschaftskammer 22
- 7.3 Sicona – Natur genéissen 22
- 7.4 Weiterführende Projekte 23

8 Referenzen 23

1. Hintergründe und Ziele

1.1 Hintergründe

Am 24. April 2006 öffnete in Mondorf die erste Maison Relais von Elisabeth ihre Türen, welche wir seitdem im Auftrag der Gemeinde betreiben. Von Anfang an war die Belegung an den langen Schultagen (montags, mittwochs und freitags) hoch und die Herausforderung war: Was kommt Gutes auf den Teller und was sind die Rahmenbedingungen bezüglich der Mahlzeiten?

Heute ist Elisabeth Enfance für die Ernährung von über 3.000 Kindern verantwortlich, die in den SEA Elisabeth Enfance (Service d'éducation et d'accueil pour enfants) betreut werden.

In unseren professionell ausgerichteten Küchen, ist qualifiziertes Kochpersonal, sowie weiteres Küchenpersonal beschäftigt. Ziel ist, das Angebot an den Bedürfnissen der Kinder auszurichten – nicht nur zum Thema Ernährung und Gesundheit, sondern auch, im Hinblick auf die Erziehung und Bildung.

Unser Ernährungskonzept garantiert eine hohe Qualität in all unseren Küchen. Es stellt einen roten Faden für das Küchen- und Erziehungspersonal dar.

1.2 Ziele

1.2.1 Gesundheitsbildung

Laut der Studie „Health Behaviour in School-Age Children [1]„ aus dem Jahr 2022, sind 21% der 11- bis 18-Jährigen in Luxemburg übergewichtig und adipös. Dies kann andere Erkrankungen zur Folge haben, z.B. Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Die Hauptgründe sind eine falsche Ernährung und mangelnde Bewegung.

Wir möchten die von uns betreuten Kinder in ihrer Entwicklung bestmöglich fördern, deshalb kommt neben den pädagogischen Aktivitäten, der Gesundheitsbildung ein hoher Stellenwert zu.

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und die Bereitstellung von saisonalen, regionalen und frischen Produkten ist Teil einer Erziehung zu gesundem Essverhalten und beeinflusst die kognitive Entwicklung der Kinder positiv.

[1] *Service de médecine scolaire de la ville de Luxembourg et de la Ligue médico-sociale, 24 octobre 2011*

1.2.2 Ernährung und Bewegung

Der nationale Rahmenplan zur non-formalen Bildung befasst sich mit verschiedenen Bildungsbereichen, den sogenannten Handlungsfeldern. Eines dieser Handlungsfelder bezieht sich auf Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit, welche unabdingbar für die physische und psychische Entwicklung der Kinder sind.

Die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden liegt dabei in einem aufmerksamen Umgang mit dem eigenen Körper und dem Gefühl der Zugehörigkeit.

Je früher gesundes Essen und gute Essgewohnheiten vorgelebt werden und je früher den Kindern freie motorische Erfahrung ermöglicht wird, desto besser entwickeln sie sich.

Umso wichtiger ist es, dass Kinder welche zu Übergewicht neigen, so früh wie möglich das gesunde Essverhalten lernen.

Um die Wichtigkeit des Handlungsfeldes Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit hervorzuheben, sind in den meisten SEA Elisabeth Enfance (Service d'éducation et accueil pour enfants), „Sportreferenten" eingestellt. Dessen Auftrag besteht darin die Erziehung, Betreuung und Bildung im Bereich Körperbewusstsein und Gesundheit, mit gezielten Bewegungsangeboten zu gewährleisten.

1.2.3 Erziehung und Geschmack

Ein ausgewogener Speiseplan bietet Platz für Innovatives und Kreatives und ermöglicht die „Erziehung" zur Geschmacksvielfalt. Die Kinder, sollten angeregt werden, neue Speisen zu entdecken, probieren und riechen und bei den Kleinen gegebenenfalls auch anzufassen - jedoch ohne Zwang. Kinder dürfen auch Essenswünsche äußern. Sinnesspiele sind eine ideale Hilfe, um Kinder auf den „guten Geschmack" zu bringen. Für Säuglinge gelten hierzu andere Grundsätze.

1.2.4 Das soziale Miteinander

Essen soll Spaß machen und das soziale Miteinander fördern. Eine ausgewogene Ernährung wird dann zum Genuss, wenn Geselligkeit, Tisch- und Esskultur gepflegt werden.

Das Fach-Personal begleitet die Kinder während den Mahlzeiten und sitzt mit am Tisch (Essenszeit ist Arbeitszeit). Am Tisch sollte die Möglichkeit zum entspannten Austausch gegeben sein, denn Kinder berichten gern über ihre Erlebnisse.

Wichtig ist, dass für die gemeinsamen Mahlzeiten genügend Zeit vorgesehen ist. Das Tischgespräch ist wichtig, hier ist Zeit und Raum, um sich auszutauschen. Die Atmosphäre soll angenehm und entspannt sein.

Auch bei Säuglingen ist eine warmherzige Atmosphäre während des Essens wichtig für eine gute Entwicklung. Ebenso ist bei den Säuglingen und Kleinstkindern ist die Kommunikation am Mittagstisch wichtig (Benennen von Nahrungsmitteln, Zuspruch, Lächeln).

1.2.5 Elternpartnerschaft

Eine gute Möglichkeit das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen, ist die Zusammenarbeit mit den Eltern. Eltern sind willkommene Partner in unseren Einrichtungen. Einige Beispiele aus unserer Praxis:

- Zusammenarbeit bei Lebensmittelallergien, -unverträglichkeiten oder religiös vorgegebenen Ernährungsvorgaben
- Gemeinsames Anlegen eines Gemüsegartens
- Familienkochkurse
- Elternrestaurants (Kinder kochen und bedienen ihre Eltern)
- Informationsabende (auch über Zoom)
- Konferenzen zum Thema „Gesunde Ernährung“
- Fortbildungen im Rahmen gesunder Ernährung, Bedürfnisse der Kinder, Allergien und Intoleranzen, Sport und Bewegung, …

1.2.6 Lebensmittelallergien

Bei Elisabeth Enfance wird Kindern mit Allergien (nach ärztlicher Bescheinigung) eine ausgewogene, wohlschmeckende Mahlzeit garantiert. Auch ideologische und religiöse Grundsätze werden respektiert und den Kindern werden ausgewogene Alternativen angeboten.

Eine vegane Ernährung können wir aufgrund möglicher gesundheitlicher Risiken und Karenzen an wichtigen Nährstoffen bei Kindern nicht anbieten. Ebenso bieten wir keine Halal-Produkte an, da diese nicht aus der Region stammen und somit nicht unserem Ernährungskonzept entsprechen.

2. Gestaltung der Verpflegung [2]

2.1 Ernährung der Säuglinge

Die Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren unterscheiden sich von denen der älteren Kinder. Wünsche und Gewohnheiten der Eltern werden auch hier soweit als möglich beachtet.

Die Ernährung des Babys ist wichtig für sein ganzes Leben. Die Nahrung hat einen wichtigen Einfluss auf:

- Wachstum
- Entwicklung
- Wohlbefinden
- Essgewohnheiten im späteren Leben

Das Essverhalten und die Essgewohnheiten, sowie die damit verbundenen Empfindungen, werden schon im Säuglingsalter beeinflusst.
Bereits im Mutterleib beginnt die Geschmacksprägung. Die ersten drei Lebensjahre bilden die Basis für eine gesunde Ernährung.

[2] *Quelle: Interner Leitfaden „Ernährungsplan für Kinder im Alter von 6 bis 12 Monate“, herausgegeben von Elisabeth Enfance*
Instruction : Alimentation complémentaire / I-12-VITA-COSO-MODULE 2_ALIMENTATION BEBE / Anleitung : Beikost / Version 05.11.2024, herausgegeben von Elisabeth Enfance

Ab der Geburt: nur Milch

Muttermilch ist die beste Nahrung für das Baby. Sein Verdauungsapparat muss erst reifen, bevor es andere Nahrung annehmen kann. Ersatzweise kann man auf industriell hergestellte Säuglingsmilch zurückgreifen. Muttermilch, bzw. Folgemilch ist bis zum ersten Lebensjahr der Kuhmilch vorzuziehen.

Empfohlen wird, dass mindestens bis zu Beginn des 5. Lebensmonats die Nahrung des Säuglings ausschließlich aus Muttermilch oder industrieller Säuglingsanfangsnahrung besteht. Diese liefern die nötige Energie, sowie Nährstoffe und sind leicht verdaulich.

Industriell hergestellte Säuglingsnahrung ist mit der Silbe „**Pre**“ gekennzeichnet und muss am Anfang eingesetzt werden, wenn ein Säugling nicht oder nur teilweise gestillt werden kann. Die Pre-Nahrung ist von Geburt an geeignet, ähnelt in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch und enthält als einzige Kohlenhydratquelle Laktose (Milchzucker).

Daneben gibt es die industriell hergestellte Säuglingsnahrung mit der Kennzeichnung „**1**“. Diese enthält neben der Laktose auch weitere Kohlenhydrate wie Stärke oder Maltodextrin. Durch diese Zusammensetzung ist sie sättigender und wird daher meist ab dem 6. Lebensmonat gegeben, da sie einen höheren Energiegehalt aufweist als die vorherige Pre-Nahrung. Beide Varianten bieten eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung, sollten jedoch stets entsprechend den individuellen Bedürfnissen des Kindes und in Rücksprache mit dem Kinderarzt oder der Stillberaterin ausgewählt werden.

In unseren Crèchen darf Muttermilch gerne mitgebracht werden. Bei der Handhabung befolgen wir die Regeln, wie sie im „Leitfaden für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in Kindertageseinrichtungen“ – Kapitel A.8.1.3 „Umgang mit Muttermilch“ dargestellt sind.

Empfehlung ab dem fünften Lebensmonat

In einer ersten Phase beginnen die Versuche mit der Beikost. In enger Zusammenarbeit mit den Eltern, den Köchen und dem pädagogischen Fachpersonal, wird dem Kind eine angepasste Mahlzeit zubereitet. Wichtig ist, dass das Baby Zeit hat, sich an die neue Nahrung und den Löffel zu gewöhnen. In der ersten Phase wird nur eine Muttermilchmahlzeit bzw. Flaschenmahlzeit durch den **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** ersetzt, der immer mit dem Löffel verabreicht wird. Das Ziel der ersten Phase ist, dass zuerst die **Mittagsmilchmahlzeit** ersetzt wird.

1. Phase:

Der Brei wird am Anfang langsam aufgebaut. Zu Beginn wird mit reinem püriertem Gemüse oder Obst gestartet. Bei den ersten Versuchen, wird jedoch noch die Muttermilch oder die industrielle Säuglingsanfangsnahrung an den Säugling gefüttert, da reiner Brei aus Gemüse oder Obst **nicht** die ausreichende Energie hat, um eine ganze Milchmahlzeit zu ersetzen. Reines Karottenmus ist für die ersten Löffel ideal, weil es von Natur aus leicht süßlich schmeckt. Wenn der Säugling die ersten Löffel akzeptiert und ca. 100 g reines Gemüse pro Mahlzeit schafft, kann die nächste Komponente, die Kartoffel hinzugefügt werden.

Gemüse-Kartoffelbrei (100 g Gemüse + 50 g Kartoffeln + 1 EL Rapsöl). Rapsöl hat das optimale Verhältnis an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind u.a. wichtig für die Entwicklung des Gehirns und Nervenzellen. Wir achten stets darauf, dass kein Salz oder Gewürze dem Brei zugefügt werden. Das Baby lernt den Geschmack einzelner unvermischter Zutaten kennen. Alternativ kann auf Wunsch der Eltern Baby-led weaning-BLW, d.h. eine breifreie Beikost Einführung, angeboten werden.

Als letzter Schritt der ersten Phase wird **20 - 30 g Fleisch oder Fisch** hinzugefügt. Fleisch und Fisch kann ab und zu durch 1 EL Haferflocken oder Linsen ersetzt werden. Haferflocken und Linsen sind reich an Eisen und deswegen ein idealer Eisenlieferant. Hier wird zusätzlich darauf geachtet, dass ein Vitamin C reicher Obstsaft (1 EL) hinzugefügt wird. Vitamin C erhöht die Bioverfügbarkeit des pflanzlichen Eisens im Körper.

Anschließend können die unterschiedlichen Komponenten ausgetauscht werden: Möhren gegen Spinat, Hähnchen gegen Rindfleisch, usw.

2. Phase:

In der zweiten Phase wird **Obst-Getreidebrei** eingeführt. Die zweite Phase wird frühestens zu Beginn des 7.- und spätestens zu Beginn des 9. Lebensmonats eingeführt.

Die Einführung geht jetzt deutlich schneller; das Kind kann mit dem Löffel umgehen, sich auf das Essen konzentrieren und der Darm verträgt festere Nahrung.

Den Obst-Getreidebrei gibt es am **Vormittag oder am Nachmittag.** Es kann auch mit einfachem Obst Brei begonnen werden. Zusätzlich, müssen glutenhaltige Getreidesorten (Nudeln, Weizen, Couscous…) und Glutenfreie Getreidesorten (Reis, Hirse, Buchweizen) eingeführt werden. Der Vorteil der Getreideflocken ist, dass sie keinen zugesetzten Zucker enthalten. Zusätzlich ist der Gehalt an Ballaststoffen gut für die Verdauung und fördert das Sättigungsgefühl. Dadurch kann die Menge an Muttermilch bzw. industrieller Säuglingsanfangsnahrung reduziert werden.

3. Phase:

Anschließend kann in der dritten Phase zum Frühstück oder Abendessen **Vollmilch-Getreidebrei** verabreicht werden. Die dritte Phase folgt ungefähr einen Monat nach der Einführung des Getreide-Obst Brei. Begonnen wird hier über mehrere Tage mit einer halben Portion, die dann langsam gesteigert wird. Frühestens zu Beginn des 6. und spätestens zu Beginn des 8. Lebensmonats wird das Frühstück oder die Abendmahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei ersetzt.

15 Regeln für die Beikost:

1. Auch während der Einführung der Beikost bleibt die Muttermilch oder die industrielle Säuglingsanfangsnahrung eine wichtige Ergänzung der Ernährung während des ersten Lebensjahres. Sie werden jedoch je nach Entwicklungsphase schrittweise reduziert.
2. Die Beikost wird immer mit den Eltern abgesprochen.
3. Bis zum ersten Lebensjahr wird aktiv kein Zucker zugefügt. Es wird ebenso kein Honig zugeführt, wegen der Gefahr von enthaltenen Sporen des Clostridium Botulinum Bakteriums. Außerdem werden keine Gewürze und kein Salz zugefügt. Von Anfang an, wird ebenso auf Knoblauch und Zwiebeln verzichtet.
4. Salz sollte vermieden werden bis die Kinder am normalen Familienessen teilnehmen.
5. Glutenhaltiges Getreide (z.B. Nudeln oder Couscous) wird gleich mit eingeführt und sollte auf jeden Fall vor dem siebten Monat erfolgen.
6. Fleisch und Fisch werden ab der Einführung der Beikost nach und nach eingeführt. Es sollte nur ganz durchgekochtes Fleisch und Fisch angeboten werden. Das Fleisch sollte nicht zu faserig sein und nicht angebraten werden. Das Fleisch sowie der Fisch sollten schonend gegart werden. Des Weiteren sollten es weiche Stücke sein.
7. Eier können sofort nach dem Fleisch und Fisch eingeführt werden. Zu beachten ist, dass das Ei gut erhitzt werden muss. Um zu gewährleisten, dass Keime abgetötet werden, muss eine Kerntemperatur von mindestens 70°C für 10 Minuten oder eine Kerntemperatur von mindestens 80°C für 3 Minuten erreicht werden.

8. Käse und Milchprodukte werden erst ab dem ersten Lebensjahr angeboten, da sie zu reich an Eiweiß und Salz sind.
9. Dem Brei muss immer Pflanzenöl zugefügt werden (1 Esslöffel), z.B. Rapsöl, was hochwertige Omega-3-Fettsäuren enthält. Vermieden werden sollten jedoch Pflanzenöle wie z.B. Sonnenblumenöl, wegen des hohen Gehalts an Omega-6-Fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren sollen im Vergleich zu den Omega-3-Fettsäuren in Maßen verzehrt werden, weil diese entzündungsfördernd sind.
10. Das Obst und Gemüse sollte am Anfang weich sein, da der Mundbereich noch sehr empfindlich ist. Kleines, rundes Obst/Gemüse muss wegen Verschluckungsgefahr klein geschnitten oder zerdrückt werden: Johannisbeeren, Rosinen, Mais, Erbsen etc.
11. Trauben werden in den Crèchen von Elisabeth Enfance nicht angeboten, weil ein sehr hohes Sicherheitsrisiko besteht. > Verschluckungsgefahr
12. Brot wird ab dem achten - zehnten Monat angeboten, da es gut zum Kauen geeignet ist. Zu beachten ist, dass jeder Säugling sein eigenes Tempo hat. Es ist normal, wenn das Brot anfangs abgelehnt wird.
13. Kekse sind durch ihren Zuckergehalt zu vermeiden.
14. Quinoa, Amaranth und Hirse (wegen Gerbstoffen) am Anfang bei Kleinkindern nur selten anbieten (1x alle zwei Wochen)
15. Maximal ein Sojaprodukt pro Tag für Kinder mit speziellen Ernährungsbedürfnissen. Ansonsten werden Sojaprodukte erst nach dem ersten Lebensjahr angeboten. Als Fleischersatz besser auf Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen zurückgreifen. Hülsenfrüchte sind eine ideale pflanzliche Eisenquelle. Um die Bioverfügbarkeit zu steigern, wird darauf geachtet das Vitamin C reicher Obstsaft (z. B. 1 EL Orangensaft) hinzugefügt wird.

Die ersten Zähne:

Wenn die Kinder anfangen zu kauen, werden Kartoffeln, Gemüse und Fleisch bei der Zubereitung des Breis nach und nach weniger stark püriert. Die Struktur des Essens muss dem Zahnstatus des Kindes individuell angepasst werden. Ab einem gewissen Zeitpunkt kann das Kind selbstständig kauen und das Essen muss nur noch in mundgerechte Stückchen geschnitten werden.

Ab ca. zwölf Monaten:

Kinder, welche eine aufrechte Position einnehmen können, essen individuell mit einem Erwachsenen. Sobald das Kind sicher am Tisch Platz nehmen und mit Löffel und/oder Gabel essen kann, können zwei Kinder gemeinsam, in Begleitung eines Erwachsenen, an einem Tisch sitzen. Ab diesem Moment unterscheidet sich die Ernährung prinzipiell nicht mehr von denen der älteren Kinder, nur die Quantität und Konsistenz der Nahrung wird dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst.

Wegen Verschluckungs- und Erstickungsgefahr sollte weiterhin darauf geachtet werden, dass kleines rundes Obst/Gemüse klein geschnitten oder zerdrückt wird. Jeden Tag wird sowohl warmes als auch kaltes Gemüse angeboten. Suppen als Vorspeise, stehen häufig auf dem Ernährungsplan.

Das Kind kann jetzt auch Milchprodukte zu sich nehmen, sowie milde Gewürze. Als Getränke werden Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees angeboten.

Zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr rücken verstärkt Getreideprodukte in den Vordergrund und machen den Hauptbestandteil der Mahlzeit aus.

Partizipation am Esstisch spielt eine große Rolle. Durch kleine Aufgaben wie z.B. Beteiligung beim Tisch decken, sich selbst aus den Schüsseln bedienen, Tisch abräumen, wird die Autonomie der Kinder gefördert.

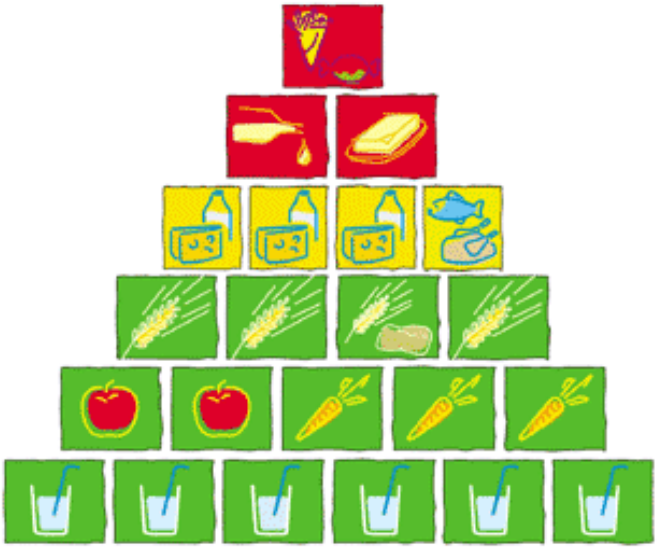
Die zehn wichtigsten Punkte für Kinder ab zwölf Monaten im Tagesablauf

1. Unsere SEAJ bieten täglich drei Mahlzeiten an. Eltern haben die Möglichkeit, ihr Kind für zwei Hauptmahlzeiten sowie eine Nachmittagszwischenmahlzeit anzumelden.
2. Bei jeder Mahlzeit Getreideprodukte anbieten.
3. Obst und Gemüse sollten 3 bis 5 Mal am Tag gereicht werden (optimal: Obst 2x, Gemüse 3x).
4. Milch oder andere Milchprodukte zwei- bis dreimal täglich anbieten.
5. Mindestens einmal pro Woche Fisch servieren.
6. Die Kinder zum Trinken von Leitungswasser ermutigen.
7. Fette und Öle abwechseln. Pflanzliche Fette werden bevorzugt eingesetzt. (z.B. Rapsöl, Leinöl)
8. Die Mahlzeiten sollen Spaß machen. Die Kinder sollen genießen und sich wohl fühlen.
9. Die Selbständigkeit und das Hunger- und Sättigungsgefühl der Kinder respektieren.
10. Durch Produkt- und Rezept-Vielfalt die Lust Neues zu entdecken wecken.

2.2 Ernährung für Schulkinder

Unsere Ernährung ist altersgerecht und ausgewogen. Die beste Methode, um dies sicher zu stellen, ist ein Essensplan über einen bestimmten Zeitraum, beispielsweise über vier Wochen, in dem alle notwendigen Nahrungsmittelgruppen abgedeckt sind, (siehe z.B. aid-Ernährungspyramide; H. Seitz) zu erstellen.

Auch bei der Auswahl der Speisen werden die Kinder nach Möglichkeit mit eingebunden. So können die Kinder regelmäßig ihre Wünsche für bestimmte Speisen gegenüber dem Koch oder dem pädagogischen Fachpersonal äußern. Der Koch versucht die Ideen der Kinder, dann unter Respekt der Vorgaben mit in den Speiseplan aufzunehmen.



Bei einem Menüplan für **vier Wochen** sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

2.2.1 Frühstück

Das Frühstück soll abwechselnd aus Brot, Cerealien, Müsli, Obst, Milch und Joghurt bestehen. Hier achten wir u. a. darauf, dass der zugesetzte Zucker in den Cerealien nicht zu hoch ist. Ebenso wird das Angebot von Vollkornprodukten gefördert. Beim Frühstück wird Leitungswasser, sowie ungesüßte Bio-Tees als Getränk angeboten. Während der Schulzeit wird das Frühstück zwischen 7 und 8 Uhr angeboten und während der Schulferien zwischen 8 und 9 Uhr.

2.2.2 Mittagessen

Das Mittagessen besteht aus einem Hauptgericht mit einer Vorspeise oder einer Nachspeise.

Vorspeise

- 8-10 Mal Suppen oder Salate; kalte Vorspeisen

Die Suppen müssen aus frischem Gemüse zubereitet und aus einzelnen Gemüsesorten gekocht werden, damit die Kinder den Geschmack des einzelnen Gemüses kennen lernen. Die Salat-Dressings sollen leicht und abwechslungsreich sein. Auch Kräuter und Gewürzpflanzen sollen eingesetzt werden.

Hauptgericht für den monatlichen Menüplan:

- 10- bis 12 x Fleisch, davon höchstens 2x verarbeitetes Fleisch
- 4x Fisch
- 2x Eier
- 4- bis 6x Vegetarisch und/oder Tofu oder andere pflanzliche Proteinquellen, wie Linsen oder Kichererbsen etc.
- 2x Milchprodukte als Bestandteil der Hauptspeise

Beilagen:

- 10x Kartoffeln
- 8x Teigwaren, Reis, Weizen, Couscous, Quinoa oder ähnliches
- max. 2x Frittiertes

Gemüse und Salate:

- 20x Gemüse oder Salat

Es ist wichtig, auf die Kombination der einzelnen Komponenten zu achten. So ist nicht nur der vier-Wochen Essensplan ausgeglichen, sondern möglichst auch der einzelne Tag. Das Gemüse soll zwischen Salaten und gekochtem bzw. gedünstetem Gemüse abwechseln. Wenn möglich, soll saisonales Frischgemüse verwendet werden. Zusätzlich steht in Planung, dass in einigen unserer Einrichtungen eine Salatbar eingeführt wird, an der die Kinder sich je nach Aufstellung des Menüs selbst bedienen dürfen.

Nachspeise

- o 10x Milchprodukte (Joghurt, Quark)
- o 1x pro Woche darf eine süße Nachspeise angeboten werden.
- o 10x Obst – Dieses steht immer zur Verfügung.

Nach teighaltigen Speisen sollte weder Kuchen noch Torte angeboten werden (beispielsweise nach Nudelgerichten oder Pizza). Zu Tisch wird Leitungswasser getrunken.

Die Kinder haben in unseren Einrichtungen die Möglichkeit, sich selbst zu bedienen. Um das Essverhalten der Kinder zu unterstützen und zu fördern, steht das pädagogische Fachpersonal den Kindern mit folgender Information zur Seite: Bei der Portionsgröße hilft die Hand als maßgeschneiderte Portionseinheit: kleine Hand, kleine Portion; große Hand, große Portion.

2.2.3 Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Die Zwischenmahlzeit ersetzt keine Hauptmahlzeit, sondern ergänzt die Hauptmahlzeit und dient der kleinen Energiezufuhr zwischendurch. Der Zeitpunkt der Zwischenmahlzeit ist flexibel und kann auch außerhalb der Betreuungsstruktur eingenommen werden, falls der Aktivitätsplan dies erfordert.

Die Zwischenmahlzeit sollte täglich ein stärkehaltiges Lebensmittel beinhalten (Brot, Müsli, Reiscracker, etc.), abwechslungsreich gestaltet sein und höchstens eine süße Speise pro Woche vorsehen. Die 16 Uhr-Snacks sollen auf die Nachspeise des Mittagessens abgestimmt werden. Auch hier wird wieder Leitungswasser und ungesüßte Bio-Tees als Getränk angeboten.

Während den Mahlzeiten soll sich stets ein vorgeschnittener Obstteller in Reichweite der Kinder befinden. Sie sollen nach den jeweiligen Mahlzeiten die Möglichkeit haben, je nach Bedarf, zusätzlich noch ein Stück Obst zu essen.

2.3 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Bei Intoleranzen oder Allergien gegenüber einem oder mehreren Lebensmitteln muss eine Bescheinigung des Arztes vorliegen. In schwerwiegenden Fällen muss ein „Projet d'accueil individualisé" (PAI) angefragt werden.

Bei Allergien muss der Auslöser genau bekannt sein. Besteht die Gefahr einer Schockreaktion auf bestimmte Lebensmittel, muss das pädagogische Fachpersonal wissen, wie es im Notfall reagieren muss. Die Medikamente müssen in der Institution, je nach Gebrauchsanweisung an einem sicheren und dem Fachpersonal bekannten trockenen oder gekühlten Ort, gelagert werden.

2.4 Produktqualität

- Bei Fleischprodukten wird auf das CE Kennzeichen geachtet bzw. bei einem zugelassenen Metzgereibetrieb gekauft. Wenn die Möglichkeit besteht, werden Rindfleisch und Schweinefleisch exklusiv aus luxemburgischem Handel bezogen. Bei anderen Fleischsorten hängt es vom aktuellen Angebot ab.
- Es werden bevorzugt regionale und saisonale Produkte aus luxemburgischem Anbau verwendet („Sou schmaacht Lëtzebuerg“).
- Produkte, die nicht in der Großregion angebaut werden, zum Beispiel Reis, sollten möglichst aus fairem Handel stammen (Transfair-Produkte).
- Bio-Produkte müssen fest im Ernährungsplan berücksichtigt werden. Der Anteil der Bio-Produkte muss mindestens 30 % betragen.
- Vollkornprodukte werden regelmäßig angeboten.
- Alkohol und Alkoholaroma sind verboten.

3 Rahmenbedingungen

3.1 Pädagogische Fachkräfte

Kinder lernen durch Vorbilder und ahmen das Beobachtete nach. Das pädagogische Fachpersonal stellt auch während des Mittagessens eine wichtige Vorbildfunktion dar. Sie begleiten die Essenssituation professionell, in dem sie den Kindern Fertigkeiten und Wissenswertes über die Speisen und deren Herkunft vermitteln. Niemand wird gezwungen, seinen Teller leer zu essen. Jedes Kind soll lernen, seinen Appetit einzuschätzen und wenn nötig Hilfestellung bei der Portionierung erhalten, um zu lernen, sich später autonom zu bedienen. Wir bevorzugen einen eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken. Aus diesem Grund wird auch darauf geachtet kindgerechtes Material (Wasserkrug, Besteck, usw.) anzubieten. Dies unterstützt die Kinder in ihrer Selbstständigkeit.

Das pädagogische Fachpersonal nimmt an Fort- und Weiterbildungen zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung teil.

3.2 Küchenpersonal

In unseren Küchen arbeitet qualifiziertes Personal welches die Mahlzeiten täglich frisch zubereitet.

In Anwesenheit vom Fachpersonal bieten die Köche u. a. Küchenateliers mit dem Küchenpersonal für die Kinder an. Die Küchen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Einrichtungen, in denen den Kindern fachliches Wissen über Herkunft und Zubereitung der Nahrungsmittel vermittelt wird. Das Küchenpersonal sammelt regelmäßig Feedback von den Kindern und ist so sichtbar und ansprechbar für diese.

Es finden regelmäßige Besprechungen zwischen Leitung, pädagogischem Fachpersonal und qualifiziertem Kochpersonal statt. Jährliche Schulungen im Bereich der Kinderernährung und Hygienemaßnahmen, sowie Fortbildungen im Bereich der Allergien und Intoleranzen, in Zusammenarbeit mit spezialisierten Ärzten werden besucht.

Ein Ernährungsberater wird in die Arbeit mit einbezogen.

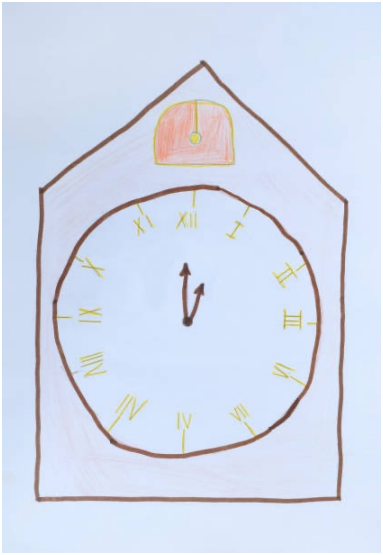
3.3 Equipe volante

Elisabeth Enfance verfügt über eine „équipe volante“ mit Küchenpersonal. Diese werden bei Personalmangel im Falle von Krankmeldungen eingesetzt. Der professionelle Betrieb der Küchen muss stets gewährleistet sein.

Auch die Köch*innen der „équipe volante“ nehmen an Besprechungen und Weiterbildungen teil und werden genauso geschult, wie das qualifizierte Küchenpersonal.

3.4 Raum und Zeit

Die Raumgestaltung spielt beim Essen eine wesentliche Rolle: “Das Auge isst mit“. Deshalb befinden sich im Essensraum so viele Tischinseln wie möglich. An den Tischinseln sollen 4-, bis maximal 8 Kinder zusammen essen. So entsteht eine gemütliche Atmosphäre. Dabei essen Säuglinge und jüngere Kinder individuell, je nach ihrem Entwicklungsstand, auf dem Schoß einer pädagogischen Fachkraft, dem Pikler-Bänkchen oder in kleinen Gruppen am Kindertisch. Während ältere Kinder in kleinen Gruppen und einer Fachkraft am Tisch speisen.



Der Geräuschpegel sollte beim Essen möglichst niedrig sein. (Bereits bei der Gebäudeplanung versuchen wir, durch bauliche Maßnahmen diesem entgegen zu wirken)

Das Mobiliar entspricht der Körpergröße der Kinder. Damit die Kinder beim Tische decken miteinbezogen werden können, empfiehlt es sich, das Essgeschirr im Speisesaal aufzubewahren.

Nach der Mahlzeit sollte jedes Kind je nach Alter und Bedürfnis die Möglichkeit haben, zu schlafen oder sich auszuruhen oder aber sich zu bewegen.

Manchmal wird auch mit den Kindern auswärts oder im Freien gegessen.

4 Hygiene und Lebensmittelsicherheit

Die gesetzliche Referenz betreffend die Lebensmittelhygiene ist die Verordnung (EG) 852/2014. Die Trinkwasserbestimmungen befinden sich im «Règlement grand-ducal du 23 décembre 2022 relatif à la qualité des eaux destinées à la consommation humaine».

Weitere Informationen im Bereich der Lebensmittelsicherheit sind unter https://securite-alimentaire.public.lu/fr.html zu finden.

Um jegliche Risiken (verdorbene Lebensmittel resp. Nahrungsmittelvergiftungen) zu vermeiden, werden strenge Hygieneregeln befolgt. Die sauberen Lagerungsorte und die Lagerungstemperatur müssen hier genauestens eingehalten, sowie dokumentiert werden.

Die Lebensmittelhygiene setzt sich ausfolgenden Kriterien zusammen:

- Hygiene des Personals
- Hygiene bei der Anlieferung und Lagerung der Lebensmittel
- Hygiene bei der Produktion der Lebensmittel
- Überwachung, Kontrolle und Dokumentation der Lebensmittel

4.1 Hygiene des Personals

Die Hygiene des Personals umfasst Körperhygiene, Arbeitskleidung, Frisur und Händehygiene. Durch Einhalten der hygienischen Grundregeln kann man Kontaminationen vermeiden. Als Kontamination bezeichnet man die direkte oder indirekte Übertragung von krankheitserregenden Keimen von kontaminierten auf nicht kontaminierte Lebensmittel.

Das Küchenpersonal hält sich an einen Hygieneplan. Dazu gehören:

- Gute Körperhygiene.
- Gepflegter Hautzustand der Hände:
- kein Schmuck (betrifft auch das Nichttragen von Piercing-Schmuck) außer dem Ehering, wenn dieser eine glatte Oberfläche vorweist. (Verweis auf den Leitfaden-Lebensmittelhygienepraxis-Kindergarteneinrichtungen, Seite 20, Absatz A.4.4.1 Persönliche Hygiene, Punkt 4.)

- die Fingernägel müssen sauber und gekürzt sein. Nagellack sowie künstliche Fingernägel sind nicht erlaubt.
- Hände nach jedem schmutzigen Arbeitsgang beziehungsweise nach dem Besuch der Toilette waschen, gegebenenfalls desinfizieren; Wunden desinfizieren und mit einem Pflaster abdecken und falls nötig bis zur Heilung der Wunde einen Schutzhandschuh tragen.
- Bei Verletzungen an Händen oder Finger, müssen saubere und wasserdichte Pflaster, sowie ggf. Einmalhandschuhe benutzt werden.

- Um den Kontakt mit Haaren oder andere Kopfpartikeln zu verhindern, muss eine Kopfbedeckung (wie zum Beispiel: Bandana, Capie, Kochmütze, Haarnetz etc) getragen werden. (ganz egal ob Kopfhaare vorhanden sind oder nicht).
- Vollständige und saubere Arbeitskleidung ist erforderlich. Diese muss nach jedem Arbeitstag gewaschen werden.
- Hygieneschulungen, sowie regelmäßige Fortbildung im Bereich der Lebensmittelsicherheit für das Küchenpersonal sind gewährleistet. Auch die Hygiene unserer Gäste und pädagogischem Fachpersonal ist wichtig. Die Kinder und Fachkräfte müssen ihre Hände vor und nach dem Essen, sowie nach dem Besuch der Toiletten waschen.

4.2 Hygiene bei der Anlieferung und Lagerung der Lebensmittel

- Einhalten und Dokumentation der gesetzlichen Temperaturen bei der Ankunft, Lagerung, Produktion, Verteilen und Transport der Lebensmittel.
- Lebensmittel nach ihrer Art und Aufbewahrungstemperatur lagern.
- Schmutzige und saubere Lebensmittel getrennt lagern.
- Lebensmittel nach dem FIFO Prinzip lagern (FIFO = First In, First Out).
- Die Temperatur der Kühlschränke sowie der Tiefkühler täglich kontrollieren und dokumentieren.
- Tägliche Lebensmittelproben (Rückstellproben Abfüllmenge mindestens 100 gr) sind gesetzlich vorgeschrieben. Diese müssen im Kühlhaus der jeweiligen Küchen über einen Zeitraum vom mindestens einer Woche gelagert werden.
- Vorhandensein eines Schädlingsbekämpfungsplans.
- Dokumentation der Autokontrollen (réf. Guides de bonnes pratiques).
- In vorgesehenen Abständen Überprüfung des Leitungswassers im Küchenbereich sowie an den für die Kinder vorgesehenen Wasserhähnen. Der direkte
- Wasserversorger (d.h. die Gemeinde) ist verpflichtet, mindestens einmal pro Jahr eine Trinkwasseranalyse zu veröffentlichen und bei Nachfrage Auskunft über dessen Qualität zu geben. Darüber hinaus ist der Betreiber der Kindertageseinrichtung dazu verpflichtet, das Wasser aus der Einrichtung kontrollieren zu lassen und zu belegen, dass dieses den vorgeschriebenen Normen entspricht. Für weitere Informationen: Administration de la gestion des eaux www.eau.public.lu.

Weitere Informationen gibt es unter https://securite-alimentaire.public.lu/fr/publications/guides/leitfaden-lebensmittelhygienepraxis-kindertageseinrichtungen.html

4.3 Hygiene bei der Produktion der Lebensmittel

- Vorhandensein und Durchführung des Hygieneputzplanes für die gesamte Produktionsstruktur.
- Arbeitsflächen müssen vor jedem Arbeitsvorgang gereinigt sein.
- Zwischen einem „schmutzigen“ und einem „sauberen“ Arbeitsgang müssen die Arbeitsflächen gesäubert bzw. desinfiziert werden, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden.
- Nach Abschluss der Produktion wird die Produktionsstruktur, wie im Hygieneplan vorgesehen, geputzt und wenn notwendig desinfiziert.
- Alle Küchengeräte, die zur Nahrungszubereitung benutzt wurden, müssen gereinigt und desinfiziert werden.
- Kühl- und Gefrierschränke müssen sauber und desinfiziert sein. Eine permanente Temperaturkontrolle mit Dokumentierung muss gewährleistet sein.
- Produkte werden mit Ablaufdatum, Öffnungsdatum oder Einfrierdatum gekennzeichnet.
- Von Eltern oder anderen externen Personen zubereitete Lebensmittel, zum Beispiel der Geburtstagskuchen, dürfen aus Hygienegründen nicht verwendet werden.
- Küchentücher werden nach jedem Dienst gewaschen. Sie dienen nicht zum Abdecken von Lebensmitteln.
- Besteck und Geschirr müssen sauber sein.

4.4 Überwachung und Kontrolle der Lebensmittel

- Kontrolle und Dokumentieren des Haltbarkeitsdatums sowie der Liefertemperatur.
- Kontrolle der Lieferwagen: Sauberkeit, Temperatur (die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden).
- Die Kontrolle der Lebensmittel bei der Anlieferung muss regelmäßig dokumentiert werden.
- Haltbarkeitsdatum der Lebensmittel regelmäßig kontrollieren.
- Nur frische Ware annehmen und deren Herkunft überprüfen.
- Konserven auf Unversehrtheit überprüfen (Dosen dürfen nicht verbeult, rostig usw. sein).

Regelmäßige interne Kontrollen, sowie Kontrollen durch eine externe professionelle Firma garantieren das Einhalten der Hygienevorschriften in der Küche und in den Gruppenräumen.

5 Die pädagogische Praxis

Im Rahmen der Umsetzung des Elisabeth Enfance-Ernährungskonzeptes können folgende Aktivitäten angeboten werden:

- Kinderversammlungen zum Thema Ernährung und Teilnahme an den Kinderkomitees (bei Bedarf).
- Koch- und Backateliers, in denen die Kinder altersgerechte Rezepte ausprobieren können.
- Elternrestaurant
- Projekte zur Müllvermeidung und bewusstem Umgang von Lebensmitteln.
- Pädagogisch begleitete Besuche bei Bauernhöfen, Wochenmärkten oder Lebensmittelproduzenten, um den Kindern den Herstellungsprozess näherzubringen.
- Natur- und Gartenprojekte: z.B. Anlegen und Pflegen von Gemüse- und Kräutergärten.
- Intergenerationelles Gartenprojekt, bei denen die Kinder gemeinsam mit Senioren gärtnern, kochen und Spiele spielen.
- Austausch mit anderen Köchen (best practices).
- Zusammenarbeit mit Eltern, Schule, Gemeinde, Fairtrade, Gesundheitsministerium, Landwirtschaftskammer und anderen Partnern.

6 Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung

Kinder sind von Natur aus neugierig. Aber nicht jedes Lebensmittel und jede Zubereitungsart motiviert die Kinder zum Ausprobieren. Die Köch*innen sowie das pädagogische Fachpersonal haben einige Tipps und Tricks aus ihrem Alltag zusammengetragen, die die Kinder zum Ausprobieren animieren sollen:

- Rohes Gemüse mundgerecht mit verschiedenen Dipp-Soßen anbieten.
- Wenn Kinder gar kein Gemüse mögen, zunächst leicht süß schmeckendes Gemüse anbieten, z.B. Möhren, Mais oder roter Paprika. Das Kind kann gerne gefragt werden, weshalb es kein Gemüse mag. Dem Kind soll so die Möglichkeit geboten werden, um sich frei ausdrücken zu dürfen. Liegt es an der Konsistenz, am Geschmack, wegen des Geruches oder an der Temperatur? Wichtig ist die gute Kommunikation zwischen pädagogischem Personal und dem Kind.
- Gemüse als Suppe servieren, indem das Gemüse püriert und somit für das Kind in einer anderen Form/Konsistenz serviert wird.
- Gemüse schmackhaft und abwechslungsreich zubereiten, z.B. Teigtaschen gefüllt mit Gemüse oder Lauch im Quiche-Teig, Spinat in Cannelloni oder mit einem „Lieblingsgericht“ der Kinder kombinieren.
- Einen bereits bekannten Geschmack mit einem neuen verbinden (z.B. Nudelauflauf mit einer neuen Gemüsesorte).
- Die Erwachsenen selbst sollen als Vorbild täglich Gemüse und Salat essen. Sie sollen den Kindern gesunde Ernährung „vorleben“. Das pädagogische Fachpersonal isst somit dasselbe Menü wie die Kinder.
- Die Erwachsenen können gerne betonen, wie gut ihnen das jeweilige Gemüse oder das jeweilige Obst schmeckt. Es braucht oft einige Zeit, bis Kinder den Erwachsenen im Thema „gesunde Ernährung“ etwas nachahmen und so die Lust auf das Probieren geweckt wird.
- Die Erwachsenen sollten es vermeiden in Anwesenheit der Kinder zu erwähnen, dass ihnen etwas nicht schmeckt. Oft übernehmen die Kinder das Gesagte und verweigern so das jeweilige Lebensmittel.
- Gemüse immer wieder anbieten, die Kinder sollen es probieren, aber nicht zum Essen gezwungen werden.

- Gemüse auch bei schönen Momenten, wie z.B. bei einem Picknick anbieten.
- Durch das Einbeziehen der Kinder bei der Zubereitung, beim Einkauf, beim Anbau oder bei der Ernte der Lebensmittel weckt man das Interesse am Entdecken, sowie die Identifikation mit den Lebensmitteln.
- Das Gemüse in Salat - oder Rohkostform, gekocht oder püriert anbieten.
- Das eigenständige Bedienen an einem Salatbuffet kann und soll die Neugier sowie die Motivation der Kinder fördern, neues Gemüse freiwillig und ohne Zwang auszuprobieren.

- Gemüse oder Obst wird kreativ und ansprechend auf dem Teller präsentiert.
- Bei Kleinkindern kann man das Gemüse / Obst auch in verschiedenen „Formen“ anbieten.
- Gemüse und Obst abwechselnd und in verschiedenen Farben servieren sowie auch kombinieren, um die Probierlust zu steigern.

7 Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit mit externen Partnern ist Garant für das Gelingen und Umsetzen unseres Ernährungskonzeptes. Zu unseren Partnern gehören:

7.1 Fairtrade Lëtzebuerg

Die Elisabeth Institutionen sind stets bemüht Fairtrade zertifiziert Produkte und somit Waren die aus einem fairen Handel stammen, zu verarbeiten und somit auch eine faire Bezahlung der Bauern und Hersteller zu unterstützen.

Viele Lebensmittel können nicht in der Großregion angebaut werden, wie zum Beispiel Reis, Bananen, Ananas. Deshalb wird darauf geachtet, einen Großteil fair gehandelten Produkten einzukaufen.

Im Jahr 2020 wurde Elisabeth Enfance das ONLY Zertifikat überreicht, hiermit wird sich verpflichtet nur noch Fairtrade-zertifizierte Bananen zu beziehen.

7.2 Landwirtschaftskammer

Seit 2012 hat Elisabeth Enfance die Konvention „Sou schmaacht Lëtzebuerg“ mit der Landwirtschaftskammer unterzeichnet.

7.3 Sicona – Natur genéissen

Das Projekt „Natur genéissen“ wurde 2014 von SICONA ins Leben gerufen, um wichtige Lebensräume zusammen mit den Landwirten zu erhalten und zu schützen, sowie einen weiteren Absatzmarkt für die Landwirtschaft zu fördern.

„Natur genéissen“ unterstützt und fördert die Verarbeitung regionaler und saisonaler Produkte in den Küchen der Kindertageseinrichtung und bietet Landwirten einen zusätzlichen Absatzmarkt und fördert kurze Transportwege, stellt den persönlichen Kontakt zwischen Produzenten und Verbraucher.

7.4 Weiterführende Projekte

Elisabeth Enfance ist stets um eine gute Zusammenarbeit mit den betreffenden Gemeinden bemüht. Manchmal gibt es seitens der Gemeinden spezifische Anforderungen bzw. Wünsche mit den Crèchen und/oder Maison Relais an Projekten teilzunehmen. Sofern, diese im Bereich des Möglichen liegen und mit den internen Leitlinien von Elisabeth Enfance übereinstimmen, ist der Träger gern dazu bereit diese umzusetzen.

Dies kann bzw. wie in einigen Gemeinden die Teilnahme am Projekt von Sicona „Natur genéissen“ – Mir iessen regional, Bio a fair“ sein. Hier verpflichten sich die teilnehmenden Crèchen und Maison Relais zum Kauf von regionalen, saisonalen und nachhaltig produzierten Lebensmitteln.

Auch das Thema Antigaspi hat in unseren Einrichtungen einen hohen Stellenwert, weshalb wir mit der „SuperDrecksKëscht“ und der „Ecobox“ zusammenarbeiten.

8 Referenzen

AID infodienst. Ernährung von Säuglingen, Empfehlungen für das erste Lebensjahr. Bonn, 2010.

Office de la naissance et de l’enfance. Guide pratique pour l’alimentation des enfants dans les milieux d‘accueil. Bruxelles, 2009.

Ministère de la Santé. Die Ernährung des Babys 0-12 Monate. Luxemburg, 2013.

Ministère de la Santé. Praktischer Ratgeber für die Gemeinschaftsverpflegung in den Schulen. Luxemburg, 2002.

Ministère de la Santé. Gesunde Ernährung in den Kindertageseinrichtungen der non-formalen Bildung, 2017

Ministère de l‘Education Nationale de l‘Enfance et de la Jeunesse. Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter. Luxemburg, 2018

Entente des Foyers de jour asbl, Ministère de la Santé, Ministère de l’Education nationale, de l’Enfance et de la Jeunesse. Leitfaden für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in Kindertageseinrichtungen Hygiene Leitfaden, Luxemburg, 2015

Lotta lernt essen; Trias; Edith Gätjen, 2017

H. Seitz, Ernährungspyramide Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ (Stand: 18.06.2025)

Fotos von Pixaby.com

elisabeth enfance

Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg

BIOG

ONLY 100% FAIRTRADE & ORGANIC BANANAS

WWW.FAIRTRADE.LU

Natur genéissen

FAIRTRADE

Printing: www.yolandecoop.lu

Version 4.0

Freigegeben am 01.07.2025