



ExTrass

Urbane Resilienz gegenüber extremen Wetterereignissen

Ernährungsempfehlungen für Kita's bei starker Hitze



Viviane-Sophie Drewes M.A.
Kompetenzteam Fort- und Weiterbildung Gesundheit
Bildungsbereich Pflege

Telefon: 0251-97230108
Mobil: 0174-2003671
E-Mail: Viviane.Drewes@johanniter.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Johanniter-Akademie NRW – Campus Münster
Weissenburgstraße 60-64, 48151 Münster



Ernährungsempfehlungen für Kita´s bei starker Hitze

Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder und Kinder unterscheiden sich grundsätzlich nur wenig von denen für Erwachsene. Kinder nach dem 1. Lebensjahr vertragen fast alle Lebensmittel. Hülsenfrüchte, Kohlsorten, fettreiche Speisen und sehr harte Lebensmittel wie z.B. Nüsse sollten jedoch zunächst vermieden werden, da sie häufig weniger gut vertragen werden können. Gleichzeitig haben Kleinkinder und Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen relativ hohen Flüssigkeitsbedarf.¹ Daher ist insbesondere bei Kleinkindern und Kindern auf eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit zu achten.

Unter normalen Bedingungen sollten sie im Alter von 1-6 Jahren laut D-A-CH* – Referenzwerten mindestens 820–940ml/Tag allein über Getränke aufnehmen. Hinzu kommt eine Flüssigkeitsaufnahme über feste Nahrung von ungefähr 350–480ml/Tag.²

Bei großer Hitze ist die Flüssigkeitsaufnahme bei Kleinkindern und Kindern besonders wichtig, da bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel, aufgrund des hohen Wasseranteils im Körper, gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Hinzu kommt die hohe körperliche Aktivität, wodurch Kleinkinder und Kinder zusätzlich Flüssigkeit verlieren. Durch diese Faktoren kann sich der Flüssigkeitsbedarf bei großer Hitze schnell verdoppeln.³

In den nachfolgenden Tabellen sind sowohl Getränke als auch Lebensmittel aufgelistet, die bei starker Hitze für Kleinkinder und Kinder empfohlen bzw. nicht empfohlen werden und sich dabei an einer abwechslungsreichen Mischkost orientieren, die durch überwiegend pflanzliche Lebensmittel und Getränke geprägt ist.¹ Diese Empfehlungen sollen gewährleisten, dass Kleinkinder und Kinder im Alter von 1–6 Jahren ausreichend mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt werden.

*D-A-CH steht für die Fachgesellschaften der drei Länder Deutschland (D), Österreich (A) und Schweiz (CH), die die Referenzwerte herausgeben.

Dos und Don'ts bei starker Hitze – Getränke

Empfohlene Flüssigkeitszufuhr über Getränke von mindestens 1,6l–1,9l pro Tag³

- ✓ **Trinkwasser, Mineralwasser**
Bevorzugen Sie kalorienfreie und kohlenensäurearme Getränke.
- ✓ **Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees**
Tees sind kalorienfrei und können ohne Bedenken immer angeboten werden.³
Bieten Sie diese Getränke am besten lauwarm an.
- ✓ **Mit Wasser verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte**
Verdünnung 1:3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Säfte haben einen hohen Energiegehalt, als Schorle können sie jedoch zwischendurch angeboten werden, da die Zufuhr von Flüssigkeit im Vordergrund steht.³
- ✓ **Smoothies**
Smoothies können abwechslungsreich gestaltet werden. Kombinieren Sie dabei Obst und Gemüse. Beachten Sie dabei, dass Obst unter Umständen viel Fruchtzucker enthalten kann.
- ✓ **Buttermilch und Molke**
Sind kalorienarm und wirken kühlend. Kann mit Früchten oder ein wenig Saft verfeinert werden.
- ✓ **Selbstgemachte Limonade oder Bowle**
Wenn Sie Limonade selbst herstellen, verwenden Sie so wenig Zucker wie möglich.

- ✗ **Zuckerreiche Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Eistee etc.**
Enthalten viel Zucker und fördern Übergewicht.³
- ✗ **„Light“-Getränke**
Eignen sich nicht zum Durstlöschern, da sie oft sehr süß sind, wodurch eine Präferenz für Süßes bei Kindern gefördert werden kann.³
- ✗ **Milch oder daraus hergestellte Getränke (z.B. Kakao)**
Hoher Energiegehalt und daher nicht zum Durstlöschern geeignet.³
- ✗ **Grüner oder schwarzer Tee**
Enthalten Koffein. Kinder reagieren darauf mit Unruhe, Schwindel sowie Herz- und Pulsrasen.³

Tipps für die Umsetzung in Kita´s³:

- ✓ Verzichten Sie auf eiskalte Getränke, da der Körper Wärme erzeugen muss, um sie der Körpertemperatur anzupassen.⁵
- ✓ Heiße Getränke abkühlen lassen und lauwarm genießen.⁵
- ✓ Getränke sollten zu jeder Zeit verfügbar sein, z.B. in Form einer Getränkestation. Bieten Sie zudem zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit ein Getränk an.
- ✓ Füllen Sie leere Gläser und Tassen direkt wieder auf und erinnern Sie regelmäßig ans Trinken.
- ✓ Gestalten Sie das Getränkeangebot abwechslungsreich.
- ✓ Führen Sie feste Trinkzeiten ein, diese können z.B. mit einer Glocke angekündigt werden, die den Kindern signalisiert, dass sie sich an einem bestimmten Ort zum gemeinsamen Trinken versammeln sollen.
- ✓ Führen Sie Trinkrituale ein, z.B. ein Willkommensgetränk beim Morgenkreis und/oder eine Mittags-Smoothie-Zeit. Die Kinder können zudem bei der Zubereitung integriert werden.
- ✓ Gehen Sie als gutes Vorbild voran und trinken Sie selbst regelmäßig und gemeinsam mit den Kindern.
- ✓ Bieten Sie Wasser mit „Einlage“ an, z.B. Beeren. Das verleiht dem Wasser Geschmack und animiert zum Trinken. Achtung: Verschlucken möglich!
- ✓ Farbenfrohe und lustige Strohhalme können zu einer höheren Trinkmenge führen und machen den Kindern beim Trinken Spaß.
- ✓ Gestalten Sie einen Thementag / eine Themenwoche zum Thema „Trinken“ und erklären Sie den Kindern spielerisch, warum es wichtig ist, regelmäßig und ausreichend zu trinken.
- ✓ Integrieren Sie kindgerechte Trinksprüche oder Trinklieder, die gemeinsam vor dem Trinken aufgesagt/gesungen werden.

Dos und Don'ts bei starker Hitze – Lebensmittel

(kalte) Suppen und Eintöpfe

Klare oder Gemüsesuppen bevorzugen, sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Dabei auf fetthaltige Zutaten verzichten.

Gemüsebrühe

Kompensieren Elektrolytverluste durch vermehrtes Schwitzen.

Obst/Früchte

Pfirsich
Nektarine
Melone
Erdbeeren
Kirschen
Äpfel
Banane
Beeren
Avocado
Orangen

Enthalten viel Wasser sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe⁶.
Überwiegend in „natürlicher Form“ anbieten, da so die Geschmacksbildung bei Kindern gefördert wird.
Kann auch als Kompott oder Püree in Joghurt angeboten werden.

Gemüse

Tomate
Salatgurke
Spinat
Paprika
Broccoli
Karotten

Enthalten viel Wasser sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe⁶. Gemüse roh oder leicht gedünstet anbieten.

Wassereis

Kühlt und liefert Flüssigkeit, sollte jedoch nicht mehrmals am Tag angeboten werden, da durch sehr kalte Speisen dem Körper Energie entzogen wird. Gekauftes Wassereis enthält zudem viel Zucker. Stellen Sie Wassereis also im besten Fall selbst her und achten Sie dabei auf einen niedrigen Zuckergehalt.

Salat

Grüner Salat
Reissalat (Vollkorn)
Nudelsalat (Vollkorn)
Obstsalat

Liefert viel Flüssigkeit, Vitamine sowie Mineralstoffe und kann abwechslungsreich zubereitet werden.
Verzichten Sie auf leicht verderbliche Dressings wie Sahne oder Mayonnaise. Verwenden Sie stattdessen hochwertige Öle.

Kaltschale

Kühlt und liefert viel Flüssigkeit. Achten Sie bei der Zubereitung auf den Zuckergehalt.

Fettarmes Fleisch

Schweineschnitzel ohne Panade
Schweinefilet
Fettarmes Hackfleisch, z.B. vom Rind
Rinderfilet
Geflügel ohne Haut
Lammfilet

Bei starker Hitze leichter bekömmlich als fetthaltiges Fleisch/Wurst. Bevorzugen Sie helles anstatt rotes Fleisch. Fleisch/Wurst sollte generell nur selten und in kleinen Mengen angeboten werden (ca. 2x die Woche).⁸

Fettarme Wurst

Gekochter Schinken
Geflügelwurst
Bratenaufschnitt
Aspik
Bierschinken

Fettarmer Fisch

Kabeljau
Seelachs
Scholle
Zander

Am besten gedünstet, liefern wichtige Fettsäuren (Omega-3) sowie Jod.⁸

Ernährungsempfehlungen für Kita´s bei starker Hitze

Salzige Snacks

z.B. Salzstangen, kompensieren den Natriumverlust durch vermehrtes Schwitzen⁷. Cave! Zu viel Salz ist schädlich für Kleinkinder. Achten Sie auf eine angemessene Zufuhr.

(Vollkorn-) Reis

Vollkornprodukte sind besonders reich an Magnesium und Folat.

Kartoffeln

Hoher Kaliumgehalt, bei Hitze gut bekömmlich.

(Frucht-) Joghurt

Achten Sie bei Fruchtjoghurts auf den Zuckergehalt. Stellen Sie Fruchtjoghurt am besten selbst her.

Quark

Kühlend und vielfältig einsetzbar als Drink, Stippmilch oder als Quarkspeise mit Obst.

Scharfe Gewürze

Scharfe Gewürze öffnen zwar die Poren, wodurch der Körper vermehrt schwitzt und sich dadurch abkühlt; dies hat jedoch auch einen erhöhten Wasserverlust zur Folge, was bei Kleinkindern und Kindern vermieden werden sollte.

Fetthaltiges Fleisch

Schweinenacken
Bauchfleisch
Gehacktes z.B. vom Schwein
Bratwurst
Rinderbrust
Gänse- und Entenfleisch

Bei der Verdauung fetthaltiger Lebensmittel wird viel Energie benötigt, wodurch zusätzlich Wärme im Körper entsteht.

Fetthaltige Wurst

Salami
Teewurst/ Leberwurst
Fleischwurst

Fettreicher Fisch

Makrele
Hering
Heilbutt

Zuckerhaltige Lebensmittel

Fördern Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ 2. Zudem schadet Zucker den Zähnen.

Tipps für die Umsetzung in einer Kita:

- ✓ Bevorzugen Sie leichte, z.B. mediterrane, Gerichte.
- ✓ Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt sind vorteilhafter als große Mahlzeiten.
- ✓ Vermeiden Sie fettreiche, deftige Speisen⁶.
- ✓ Bieten Sie überwiegend Früchte, Gemüse, Suppen und Salate an⁹.
- ✓ Richten Sie rohes Obst und Gemüse kindgerecht an, z.B. in Form einer Sonne oder als Obst-/Gemüse-spieß.
- ✓ Gemüse-Sticks können zusammen mit Dips angeboten werden⁸.
- ✓ Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und gestalten Sie die (Zwischen-) Mahlzeiten abwechslungsreich.
- ✓ Verlagern Sie die Aufnahme von Mahlzeiten an einen angenehm kühlen Ort.
- ✓ Bereiten Sie gesunde Snacks gemeinsam mit den Kleinkindern und Kindern zu. Dadurch bekommen sie einen Zugang zu den Lebensmitteln, wodurch auch oft abgelehnte Speisen eher angenommen werden¹⁰.

Ernährungsempfehlungen für Kita´s bei starker Hitze

- ¹ vgl. Biesalski und Grimm (2011): Taschenatlas Ernährung. 5. Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- ² vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2021): D-A-CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung.
- ³ vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2010): Was sollen Kinder trinken? ([pdf](#))
- ⁴ vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2010): Clever Trinken. Geeignete Getränke für Kinder. ([jpg](#))
- ⁵ vgl. DAK Gesundheit (o.J.): Ernährung bei Hitze – So schmeckt der Sommer. Die optimale Ernährung bei Hitze. ([www](#))
- ⁶ vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022): Essen & Trinken bei Hitze. ([www](#))
- ⁷ vgl. Hamberger, Beatrice (2019): Kühl bleiben: Bei Hitze auch mal was Salziges essen. ([www](#))
- ⁸ vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- ⁹ vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020): Die Sonne genießen – mit dem richtigen Schutz. Essen bei großer Hitze. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.
- ¹⁰ vgl. Aktion Kleinkind-Ernährung (2022): 6 Tipps für mehr Gemüse-Liebe im Kita-Alltag. ([www](#))