

# EINFACH GUT & LECKER

## Milch und Milchprodukte Starkmacher für Knochen und Zähne ... Elterninformation

Infopost Familientisch



**Liebe Eltern,**

**starke Knochen und gesunde Zähne – das wünschen Sie sich für Ihre Kinder.**

Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse sind die wichtigsten Calciumquellen und liefern zudem wertvolles Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

**Das Angebot an Milch und Milchprodukten ist groß.**

Die Entscheidung fällt im Alltag oft nicht leicht. Doch was ist ein guter „Milchlieferant“?

1. Bevorzugen Sie anstelle der Vollmilch (3,5%) lieber teilentrahmte Milch (1,5%) und daraus hergestellte Produkte. Der Calciumgehalt ist bei beiden gleich. Magermilch (0,3%) und daraus hergestellte Produkte sind für Kinder nicht empfehlenswert, da sie zu wenig fettlösliche Vitamine A und D enthalten.
2. Lassen Sie sich nicht von der Werbung blenden, viele der bunten Kindermilchprodukte enthalten oft hohe Zucker- und Aromenzusätze, aber wenig Fruchtanteile.

**Doch wie kann es gelingen Milch für Kinder schmackhaft zu machen?**

Selbst hergestellte Milchmixgetränke (z.B. mit Obst) oder Milch mit Knuspermüsli schmecken den Kleinen häufig besser als pure Milch und Sie können bei der Zubereitung mithelfen. Sollte Ihr Kind nur „Kakao“ mögen, so ist auch das eine Alternative. Achten Sie aber auf den Zuckergehalt. Ein Teelöffel Instantkakao enthält ca. 1,5 Zuckerwürfel. Besser ist selbst gekochter, weniger gesüßter Kakao. Gemeinsam zubereiten und genießen – so kann eine kleine Pause zu etwas ganz Besonderem werden.

Mehr zu Kindermilchprodukten lesen Sie im Wissenswerten. Probieren Sie doch mal unseren selbstgemachten Zitronenquark, anstelle eines fertigen Fruchtdesserts.

Viel Freude beim Ausprobieren ... *Sauer macht Lustig*

Ihre Vernetzungsstelle  
 Kita- und Schulverpflegung NRW



Gefördert durch:



Bundesministerium  
 für Ernährung  
 und Landwirtschaft



Hotline: 0211/3809 714  
 kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw  
 www.kita-schulverpflegung.nrw

aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**  
 Nordrhein-Westfalen

# EINFACH GUT & LECKER

## Milch und Milchprodukte Starkmacher für Knochen und Zähne ... Rezept Zitronenquark

Infopost Familientisch



Für 4 Portionen (2 Erwachsene und 2 Kinder)

### Zubereitung:

1. Den Quark mit der Milch glatt rühren.
2. Die Quarkmasse mit Zucker/Honig und dem Zitronensaft verrühren.
3. Den Zitronenquark in eine Schüssel oder vier kleine Schälchen füllen und mit Schokostreuseln verzieren.
4. Bis zum Servieren kühl stellen.

### Zusammen Kochen macht viel mehr Spaß!



Kinder können je nach Alter:

- ✓ den Quark rühren,
- ✓ den Zucker/Honig in die Schüssel geben,
- ✓ die Zitrone auspressen,
- ✓ mit Schokostreusel verzieren

**Wie schmeckt wohl Zitrone pur?** Probieren Sie mit Ihren Kindern die Zitrone bevor sie in den Quark wandert.

... Anstelle von Zitrone schmeckt auch Obst der Saison:  
Probieren Sie mal geriebenen Apfel oder Banane.

### Zutaten:

250 g	Magerquark
50 ml	Milch
1 EL	Zucker oder Honig
2 EL	Saft einer frisch gepressten Zitrone
1 EL	Schokostreusel zum Verzieren

### TIPP



**Und was ist mit Süß?**  
Zur Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack, kann man gekaufte Joghurtherzeugnisse mit Naturjoghurt im Verhältnis 1:1 mischen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Hotline: 0211/3809 714  
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw  
www.kita-schulverpflegung.nrw

**verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# EINFACH GUT & LECKER

## Milch und Milchprodukte Starkmacher für Knochen und Zähne ... Wissenswertes

Infopost Familientisch



**Wie viel Milch braucht mein Kind täglich?** 3 Portionen Milch oder Milchprodukt, z.B. 1 kleines Glas Milch, 1 kleiner Becher Joghurt, 1 Scheibe Käse (so groß wie die Handinnenfläche).

**Spezielle Milchprodukte für Kinder**, wie Fruchtquark oder Milchmischgetränke enthalten neben hohen Zuckerzusätzen oft Aromen und andere Zusätze. Zwar sind alle zulässigen Aromen gesundheitlich unbedenklich. Kinder lernen so jedoch nicht den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln kennen und gewöhnen sich an die eingesetzten Aromen. Auch der Zusatz von Calcium ist überflüssig, da Milch und Milchprodukte von Natur aus gute Calciumlieferanten sind.

### Gut zu wissen:

Kindermilchprodukte ...

- bieten keine Vorteile gegenüber anderen Lebensmitteln.
- enthalten häufig viel Zucker und Aromen.
- halten nicht, was sie versprechen.
- wecken Bedürfnisse bei Kindern.
- sind oft teurer.

### Tipps:

... Naturjoghurt mit frischem Obst anrichten – so können Sie Zucker einsparen und Ihre Kinder haben Spaß an der gemeinsamen Zubereitung.

... Milch und Milchprodukte lassen sich gut in Saucen verstecken. Weitere tolle „Milchverstecke“ sind Milchreis, Grießbrei, Pfannkuchen oder auch herzhaftere Gerichte wie z. B. Kartoffelpüree mit Milch.

## Mehr davon

### Mehr Rezepte unter:

[www.kita-schulverpflegung.nrw/kita-rezeptsammlung-NRW](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/kita-rezeptsammlung-NRW)

[www.verbraucherzentrale.nrw/rezepte-fuer-kinder](http://www.verbraucherzentrale.nrw/rezepte-fuer-kinder)

### Buchtipp:

Mit Kindern essen  
Gemeinsam genießen in der  
Familienküche 2016, 12,90 €,  
[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

### Tipp

Milch ist auf Grund des hohen  
Energiegehaltes kein  
Durstlöscher.  
Greifen Sie eher zu Wasser  
und ungesüßten Tees.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Hotline: 0211/3809 714  
[kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*



# Lebensmittelhygiene – Die wichtigsten Tipps



## Hygiene beim Kauf und Transport von Lebensmitteln



- Achten Sie beim Einkauf auf eine **unbeschädigte Verpackung!**
- Kaufen Sie leicht verderbliche und tiefgekühlte Lebensmittel zuletzt!
- Sorgen Sie dafür, dass die **Kühlkette** nicht unterbrochen wird: Bringen Sie kühlpflichtige Lebensmittel möglichst schnell in einer Kühltasche nach Hause und stellen Sie die Lebensmittel sofort ins Kühl- oder Gefriergerät!

## Hygiene bei der Lagerung von Lebensmitteln

- Stellen Sie den **Kühlschrank** auf maximal 7 °C (besser 4 °C) ein und kontrollieren Sie die Temperatur regelmäßig!
- Die **Kühlempfehlungen** auf den Packungen sollten beachtet werden! Lebensmittel, bei denen die empfohlenen Kühltemperaturen nicht eingehalten werden können (z.B. + 2 °C bei Hackfleisch), sollten Sie sofort am Einkaufstag verbrauchen!
- Packen Sie den **Kühlschrank nicht zu voll**, damit die kühle Luft zwischen den Lebensmitteln zirkulieren kann!
- Lagern Sie Lebensmittel möglichst nicht in angebrochenen Verpackungen, sondern füllen Sie diese in geschlossene saubere Behälter um!
- Damit keine Keime von rohen Speisen auf genussfertige übertragen werden: Decken Sie diese ab und trennen Sie sie voneinander!
- Leicht verderbliche Lebensmittel sollten nach dem Öffnen der Packung zügig verbraucht werden, ebenso Reste aus geöffneten Konserven!

## Tipps:

- Viele Lebensmittel, z.B. Fleisch, Fisch und Eier, können mit Bakterien (z.B. Salmonellen) behaftet sein, die Krankheiten auslösen können. Waschen Sie diese Lebensmittel möglichst unter fließendem Wasser und tupfen Sie sie vor der Weiterverarbeitung mit Einwegtüchern ab. Es ist empfehlenswert, diese Lebensmittel gut durchzugaren.
- Achten Sie beim **Aufwärmen von Speisen** darauf, dass diese überall für mindestens zwei Minuten gut durcherhitzt werden!
- Reinigen Sie den Kühlschrank regelmäßig mit Wasser und Spülmittel!

## Hygiene bei der Verarbeitung von Lebensmitteln



- **Vor, während und nach** der Zubereitung von Lebensmitteln: **Hände waschen!**
- Frische Lebensmittel vor der Zubereitung gründlich **säubern!**
- Ungewaschene Lebensmittel sollten nicht mit sauberen in Berührung kommen!
- Benutzen Sie **getrennte Küchenutensilien** für Fisch, Fleisch, Gemüse und Kräuter. Säubern Sie diese gründlich, bevor sie für andere Lebensmittel verwendet werden!
- Vermeiden Sie direkten Handkontakt mit verzehrfertigen Speisen; verwenden Sie dazu Besteck und Küchenutensilien!
- Nehmen Sie Lebensmittel erst kurz vor der Verarbeitung oder dem Genuss aus dem Kühlschrank!
- Tiefkühlkost am besten im **Kühlschrank auftauen!** Aufgetaute Lebensmittel nie in der Flüssigkeit liegen lassen!
- Verbrauchen Sie Tiefkühlware sofort nach dem Auftauen! Aufgetautes nicht wieder einfrieren!
- Bereiten Sie erst Gerichte zu, die nicht erhitzt werden müssen, z.B. Salate, und erst danach Gerichte, die erhitzt werden müssen, z.B. Fleisch.

## Mehr Infos:

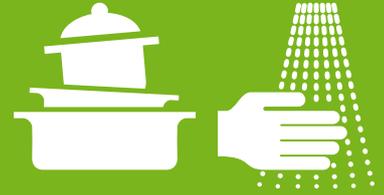
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
11055 Berlin

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)  
[www.rki.bund.de](http://www.rki.bund.de)  
[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.landeslabor.berlin-brandenburg.de](http://www.landeslabor.berlin-brandenburg.de)

Stand: August 2015



# Küchenhygiene – Die wichtigsten Tipps



## Hygiene des Arbeitsumfelds



- Verwenden Sie für **Arbeitsflächen** und **Geschirr** nicht denselben Schwamm!
- Lagern Sie **Küchenlappen**, **-bürsten** und **Topfschwämme** trocken und erneuern Sie diese mindestens wöchentlich!
- Verwenden Sie beim Kochen möglichst **Einmal-Küchenpapier** anstelle von Küchenhandtüchern.
- Reinigen Sie **Messer**, **Arbeitsflächen** und **Schneidebretter** nach Gebrauch gut mit heißem Wasser und trocknen Sie diese ab!
- Leeren Sie den **Mülleimer** mindestens alle zwei Tage! Waschen Sie ihn aus und lassen ihn gut trocknen! Den Deckel stets geschlossen halten! Treteimer sind am hygienischsten, da Sie diese zum Öffnen nicht anfassen müssen.
- Achten Sie darauf, dass der **Küchenboden** stets sauber ist.

## Personenhygiene



- Arbeiten Sie nur mit **sauberen Händen!**
- Unterbrechen Sie regelmäßig die Arbeiten und **waschen Sie die Hände mit Seife**, besonders nach Kontakt mit rohem Fleisch und Geflügel sowie ungewaschenem Gemüse und Früchten!
- Legen Sie zuvor Handschmuck oder Armbänder ab und halten Sie die Haare zusammen!
- Decken Sie Wunden mit wasserfesten Pflastern ab!
- Husten und niesen Sie nicht auf Lebensmittel!

## Hygiene beim Spülen

- Spülmaschinen haben den Vorteil, dass sie bei 60–65° C spülen und so das Geschirr besser reinigen. Spülen Sie mit der Hand, sollten Sie dies möglichst bald nach der Mahlzeit tun, denn bei Zimmertemperatur vermehren sich Keime sehr schnell.
- Geschirr sollte nicht lange im Wasser einweichen, da warmes Wasser der beste Nährboden für Bakterien ist.

## Tipps:

- Benutzen Sie zum **Aufwischen** von verschütteten oder vergossenen **Lebensmitteln** und des **Tropfwassers**, das nach dem Auftauen von Fleisch entsteht, **Einmal-Küchenpapier!**
- Bei **Holzbrettchen** mit großen Rissen besteht die Gefahr, dass sich dort Keime einnisten und vermehren – reinigen Sie die Brettchen deshalb gründlich mit heißem Wasser und Spülmitte! Holzbrettchen mit sehr rauer Oberfläche sollten ausgetauscht werden!
- Halten Sie Haustiere von Lebensmitteln fern!

## Mehr Infos:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
11055 Berlin

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

[www.rki.bund.de](http://www.rki.bund.de)

[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)

[www.aid.de](http://www.aid.de)

[www.landeslabor.berlin-brandenburg.de](http://www.landeslabor.berlin-brandenburg.de)

Stand: August 2015



# Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita oder Tagespflege

## Merkblatt für die Kita und Tagespflege\*

Um das Stillen in Deutschland zu fördern, sollen auch für berufstätige Mütter Bedingungen geschaffen werden, unter denen sie ihre Kinder im ersten Lebenshalbjahr möglichst ausschließlich stillen können. Auch die Zufütterung von adäquater Beikost sollte unter dem Schutz der Muttermilch erfolgen.

Der Umgang mit abgepumpter Muttermilch erfordert die genaue Beachtung verschiedener hygienischer Maßnahmen sowohl durch die Mutter als auch durch das Betreuungspersonal in der Kindertageseinrichtung oder Tagespflege (im Weiteren als „Kita“ zusammengefasst).

Die Eltern sind für die hygienisch einwandfreie Gewinnung der Muttermilch und für die Einhaltung einer lückenlosen Kühlkette bei deren Transport in die Kita verantwortlich. Hierzu ist es sinnvoll, dass sich die Kita die Einhaltung der Hinweise des „Eltern-Merkblattes“ bestätigen lässt (gesondert oder als Inhalt des Betreuungsvertrages).

Die folgenden Empfehlungen gelten für den Umgang mit Muttermilch, die für das eigene Kind in einer Kita bestimmt ist. In Ergänzung kann es hilfreich sein, eine Stillberaterin oder Hebamme zu kontaktieren. In medizi-

nischen Einrichtungen für kranke Kinder ist der Umgang mit Muttermilch mit dem Krankenhaushygienepersonal abzusprechen.

### Annahme

- ▶ Die zur Abgabe in der Kita bestimmte Muttermilch kann frisch und gekühlt oder gefroren sein. Aufgetaute Muttermilch ist für die Abgabe in der Kita nicht geeignet, weil sie besonders schnell verbraucht werden muss.
- ▶ Bei der Annahme der Muttermilch achtet die Betreuungsperson darauf, dass die Babymilchflaschen in einer sauberen Kühltasche mit mehreren dazwischen gelegten Kühlelementen angeliefert wurden. Die Flaschen sollen fest verschlossen, äußerlich sauber und mit dem Namen des Kindes sowie dem Abpumptdatum beschriftet sein. Bei Abweichungen kann die Betreuungsperson die Annahme der Muttermilch verweigern.
- ▶ Frische Muttermilch sollte am Anlieferungstag oder am Vortag gewonnen worden sein, damit sie noch eine ausreichende Lagerreserve aufweist.



*Kinder sollten, auch wenn sie in einer Betreuungseinrichtung sind, die Möglichkeit haben, mit Muttermilch ernährt zu werden.*

\* Für Mütter bzw. Eltern steht das Merkblatt „Meine Muttermilch für mein Kind in der Kita oder Tagespflege“ zur Verfügung.

### Aufbewahrung

- ▶ Die angenommene Muttermilch wird sofort in einem sauberen Kühlschrank ( $< +5\text{ °C}$ ) gelagert (um die Vermehrung von Bakterien zu vermeiden, nicht bei höheren Temperaturen und nicht in der Kühlschranktür, sondern in der kältesten Zone nahe der Rückwand).
- ▶ Die im Kühlschrank gelagerte Muttermilch sollte nur am Anliefertag verfüttert werden, danach ist sie zu entsorgen.
- ▶ Gefroren angelieferte Muttermilch kann bis zum Auftauen auch bei  $-18$  bis  $-22\text{ °C}$  gelagert werden, sofern in der Kita ein geeignetes Tiefkühlgerät vorhanden ist.
- ▶ Ein separates Kühl- bzw. Tiefkühlgerät ist für die Lagerung der Muttermilch nicht nötig, sofern sichergestellt ist, dass keine Verschmutzung durch andere Lebensmittel erfolgt.
- ▶ Die Temperaturen der zur Lagerung von Muttermilch verwendeten Kühl- bzw. Tiefkühlgeräte sind täglich zu kontrollieren und zu dokumentieren. Werden kurzzeitige und geringfügige Überschreitungen der entsprechenden Solltemperaturen festgestellt, kann die Muttermilch noch am selben Tag verfüttert werden. Bei einem Anstieg der Lagertemperatur auf  $+15\text{ °C}$  oder darüber ist die Muttermilch jedoch sofort zu entsorgen. Es ist deshalb ratsam festzulegen, welche Maßnahmen bei Überschreitung der entsprechenden Solltemperaturen einzuleiten sind. Ergänzend kann es sinnvoll sein, mit den Eltern schriftliche Vereinbarungen über die Ernährung ihrer Kinder zu treffen, für den Fall, dass die Milch unerwartet aus hygienischen Gründen entsorgt werden muss.
- ▶ Um eine Verwechslung der Muttermilch und eine Verschmutzung der Babymilchflaschen zu vermeiden, ist für die Lagerung im Kühl- bzw. Tiefkühlgerät eine individuell gekennzeichnete Box empfehlenswert.
- ▶ Beim Umgang mit Muttermilch sind die grundsätzlichen Prinzipien der Handhygiene (Hände gründlich mit fließendem warmem Wasser und Seife reinigen) zu beachten. Das Tragen von Handschuhen ist nicht nötig.
- ▶ Ein Umschütten der Muttermilch sollte wegen der Gefahr der Verunreinigung vermieden werden.

### Erwärmen

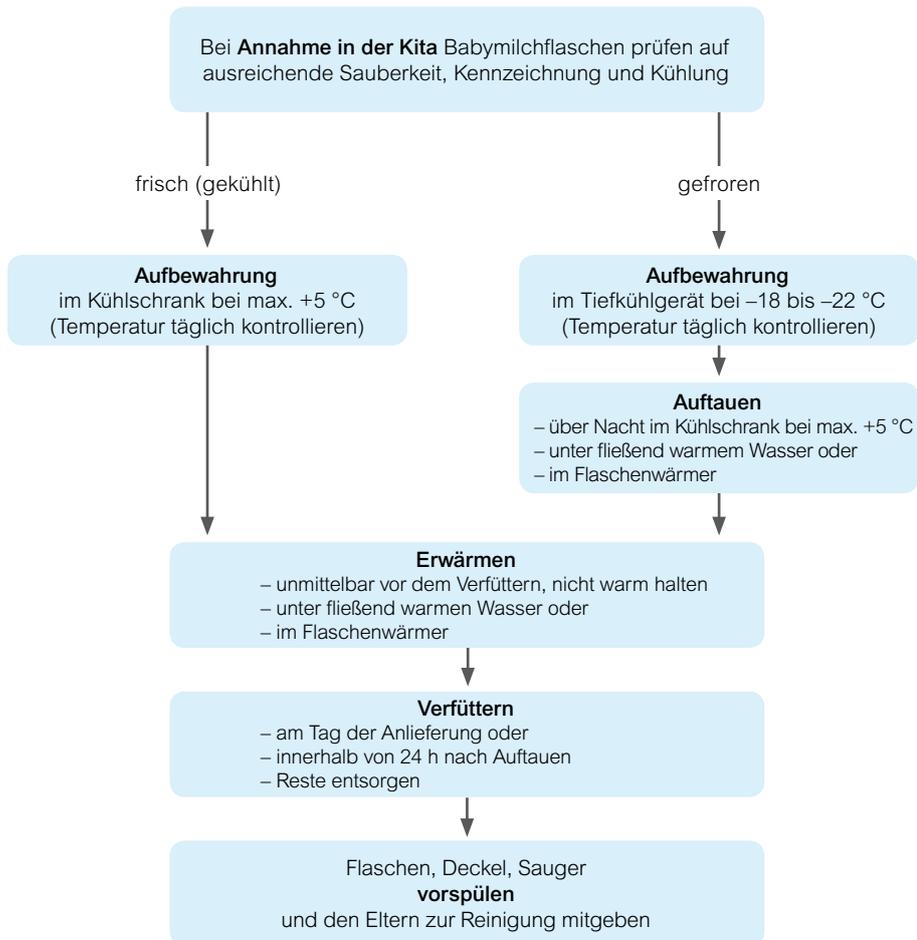
- ▶ Das Kind kann die Milch bei Zimmertemperatur oder erwärmt trinken (meist wird Körpertemperatur bevorzugt).
- ▶ Sofern die Muttermilch erwärmt werden soll, erfolgt dies erst unmittelbar vor dem Verfüttern.
- ▶ Das Erwärmen erfolgt schonend, entweder schnell unter fließendem warmem Wasser (max.  $37\text{ °C}$ ) oder in einem Flaschenwärmer mit Warmluft, jedoch nicht im Wasserbad (Keimvermehrung im Wasser).
- ▶ Eine Erwärmung in der Mikrowelle ist nicht zu empfehlen, da es hierbei zu einer ungleichmäßig starken Erhitzung (hot spots) der Milch kommen kann, wodurch sich die Babymilchflasche ggf. außen kühl anfühlt, jedoch durch die hot spots im Inneren der Milch eine Verbrühungsgefahr bestehen kann. Zudem können durch das starke Erhitzen Nährstoffe sowie antiinfektiöse Eigenschaften der Muttermilch zerstört werden.
- ▶ Erwärmte Muttermilch wird sofort verfüttert. Sie darf nicht aufbewahrt werden, weil sich sonst Bakterien vermehren könnten. Reste einer erwärmten Muttermilchmahlzeit müssen entsorgt werden.

### Auftauen

- ▶ Gefrorene Muttermilch kann im Kühlschrank oder unter fließendem warmem Wasser bzw. in einem Flaschenwärmer mit Warmluft (nicht mit Wasser!) aufgetaut werden (nicht bei Raumtemperatur und nicht in der Mikrowelle!).
- ▶ Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden. Reste sind zu entsorgen.

## Reinigung

Babymilchflaschen, Deckel und Sauger werden sofort nach dem Gebrauch mit handwarmem Wasser und Spülmittel ausgespült, an der Luft getrocknet und den Eltern zur Reinigung zurückgegeben.



*Ablauf zum Verfüttern von Muttermilch in der Kita (an das eigene Kind)*

