

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten in der Kita: Sicher gemeinsam Kochen

01. Juni 2021

© Sarah Wiener Stiftung | photothek

Immer mehr Kinder leiden an Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten – je nach Alter können sie durch verschiedene Lebensmittel ausgelöst werden. Während sich im Säuglingsalter am häufigsten Kuhmilch- oder Hühnereiallergien entwickeln, erkranken etwas ältere Kinder eher an Allergien gegen Nüsse, Schalenfrüchte, Fisch oder Weizen. Müssen unterschiedlichste Lebensmittel gemieden werden, kann das gemeinsame Kochen in der Kita schon zu einer kleinen Herausforderung werden. Damit es trotzdem klappt und jedes Kind gleichermaßen Spaß hat, gibt es einige Tipps zur Planung und Umsetzung einer Kochaktion in der Kita.

Bevor es an die Töpfe und Kochlöffel geht, sollte überprüft werden, ob und welche Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten in der Kindergruppe vorkommen. Je nach Allergie oder Unverträglichkeit sollte im zweiten Schritt ein geeignetes Rezept ausgewählt werden. Dabei ist es wichtig zu beachten, möglichst keine Barrieren für Kinder mit Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten aufzubauen, sodass alle Kinder gleichermaßen mitmachen können. Denn das gemeinsame Kochen macht nicht nur Spaß, es fördert zudem auch wichtige motorische Kompetenzen, das Gemeinschaftsgefühl und vermittelt den Kindern ein Verständnis für die Herkunft unseres Essens. Dafür kann entweder ein Rezept ausgewählt werden, das ohne die in der Kochgruppe zu meidenden Lebensmittel zubereitet werden kann, oder eins, bei dem die zu meidenden Zutaten ganz einfach gegen [verträgliche Lebensmittel](#) ausgetauscht werden können. Hierbei ist

darauf zu achten, dass alle Kinder auch die Ersatzlebensmittel vertragen.

Ist ein passendes Rezept gefunden, geht's an den Einkauf. Dabei lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste: Seit 2014 müssen die Hauptallergieauslöser wie zum Beispiel Milch, Hühnerei, Weizen, Sellerie oder Senf [gesetzlich verpflichtend gekennzeichnet](#) werden. Das kann den Einkauf um einiges erleichtern. Im letzten Schritt geht es an die Umsetzung des gemeinsamen Kochens. Dabei steht in erster Linie der Spaß an der Zubereitung einer selbstgekochten Mahlzeit im Vordergrund – jedes Kind sollte mitmachen können und nicht aufgrund von Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten ausgeschlossen werden. Um Kinder darüber hinaus für das Thema Allergien und Unverträglichkeiten und den Umgang mit betroffenen Kindern zu sensibilisieren, kann beispielsweise im gemeinsamen Morgenkreis darüber gesprochen oder mithilfe von Bilderbüchern und dem Kennenlernen von Lebensmitteln thematisiert werden. Ein kleiner Tipp: Hierfür bietet sich neben dem pädagogischen Kochen auch eine Sinnesübung an. Muss ein Kind aus der Gruppe zum Beispiel Milchprodukte meiden, können verschiedene pflanzliche Alternativen wie Hafer-, Dinkel- oder Erbsendrink mit allen Sinnen unter die Lupe genommen werden. So können alle mitmachen und neue Geschmäcker kennenlernen.

Hilfreiche Informationen und Empfehlungen für den Umgang mit Lebensmittel-Unverträglichkeiten im Kitaalltag gibt es [im Online-Modul des Deutschen Allergie- und Asthmabundes \(DAAB\) für die Initiative Ich kann kochen!](#).

Download: Infoblatt Ersatzlebensmittel



[Download: Infoblatt Ersatzlebensmittel \(PDF\) \(934,2 KiB\)](#)

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Initiative Ich kann kochen!

Sarah Wiener Stiftung und BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert praktisches Wissen über ausgewogene Ernährung und hilft Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In den vergangenen fünf Jahren hat Ich kann kochen! bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Sie ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Mehr: www.ichkannkochen.de

- [Mail](#)

- [Allergien](#)
- [Ernährung](#)
- [Ich kann kochen](#)
- [Kochen](#)