



## **Ernährungskonzept der Kindertagesstätte „Leuchtkäfer“**

### Ziel

Das Küchenteam der Kita „Leuchtkäfer“ kocht für das eigene Haus bis zu 110 Mittagessen.

Wir bieten den Kindern ein vollwertiges, ausgewogenes, kindgerechtes, schmackhaftes und abwechslungsreiches Essen unter Berücksichtigung der **Qualitätsstandards für gesunde Ernährung in den Kindertagesstätten der KiJu**.

Außerdem streben wir an, im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten, den Anteil an Bio-Lebensmitteln so weit wie möglich zu steigern. In diesem Zusammenhang berücksichtigen wir beim Lebensmitteleinkauf saisonale und regionale Produkte.

Um die Ausgewogenheit und Vielfalt der angebotenen Mahlzeiten sicherzustellen, gibt es einen Kriterienkatalog mit verbindlichen Empfehlungen für die Speiseplangestaltung und Lebensmittelauswahl. **Dieser orientiert sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).**

### Zertifizierung

Seit 2013 ist das Mittagessen in unsere Kita von dem der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ( DGE ) mit einer FIT-KID-Zertifizierung ausgezeichnet .Seit dem wird die Kindertagesstätte kontinuierlich auditiert (kontrolliert).

### Das Essen

Die Dauer der Mahlzeiten richtet sich nach den Bedürfnissen der Kinder.

Alle Mahlzeiten nehmen die Kinder in ihren Gruppen zu festen Zeiten ein. Betreut werden sie hierbei immer durch unser pädagogisches Fachpersonal.

Die Kinder sitzen in gemütlicher Atmosphäre verteilt an mehreren Tischen, was neben der Nahrungsaufnahme und der Sinneserfahrung auch die Möglichkeit für Gespräche bietet. Für das Auf- und Abdecken ihres Geschirrs und Bestecks sind sie selbst verantwortlich, was das Verantwortungsbewusstsein und die Selbständigkeit fördert. Entsprechend unseres Partizipationsansatzes bestimmen die Kinder selbst, ob sie mitessen und wieviel sie essen. Sie füllen sich ihre Mahlzeiten eigenständig und bei Bedarf mit Unterstützung auf. Hier haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Kinder ein an ihre Bedürfnisse angepasstes positives Essverhalten entwickeln.

Tischrituale wie Tischsprüche oder Lieder werden gepflegt und verschiedene Esskulturen durch unser multikulturelles Team vermittelt.



## Frühstück

Unsere Kita stellt allen Kindern ein kostenpflichtiges Frühstück zur Verfügung. Hier erhalten sie den nötigen Energieschub, den sie für den Tag benötigen:

- verschiedene Sorten Wurst , Käse und Eier
- verschiedene Sorten Brot , Brötchen und Knäckebrot
- Quark oder Naturjoghurt mit max. 20% Fett, Milch mit 3,5 %Fett
- verschiedene Sorten Obst und Gemüse der Saison
- Einmahl pro Monat Croissant oder Eierpfannkuchen, mit süßem Aufstrich von Marmalade, Nuttella, Honig
- Müsli mit Nüssen , Haferflocken, Cornflakes
- Dazu gereichte Getränke : ungesüßter Tee, Milch, Kakao

## Mittagessen und Qualitätssicherung

Unsere Speisepläne sind kindgerecht gestaltet. Sie enthalten viel frisches Obst, Gemüse, Hülsenfruchte, Salat, Ölsaaten, Getreide- und Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fisch , Fleisch , Wurst , Milch und Milchprodukte.

Wir betreuen Kinder mit multikulturellen Hintergründen, was sich auch in der Speiseplangestaltung widerspiegelt.

Wir achten auf die Verwendung von ausreichend Milchprodukten, eisenreichem Getreide und Gemüse. Zu den Getreide-, Eintopf- und Gemüsegerichten reichen wir einen Salat mit hohem Vitamin C-Gehalt, frische Rohkost oder frisches Obst.

Durch Vitamin C wird das pflanzliche Eisen besser aufgenommen und verwertet.

Der aktuelle Speiseplan befindet sich in zentraler Lage neben dem Schaukasten (gegenüber der Küche). Darüber hinaus beschäftigen sich die Kinder intensiv mit den Zutaten des Mittagessens ,indem sie unseren Schaukasten mit den pädagogischen Fachkräften oder Küchenpersonal aktuel nach dem Speiseplan bestücken , was wiederum Transparenz für die Eltern schafft. Der Speiseplan ist auch auf unserer Homepage veröffentlicht..

Die Kinder werden mindestens einmal im Quartal mit einzogen - Lob, sowie Kritik (Metacom) von Ihnen und den Sorgeberechtigten wird anonym einmal in Jahr durch pädagogischen Fachkräften an die Hauswirtschaftsleitung weitergeben.

Die Kriterien für die Zubereitung des Mittagessens können in den **Qualitätsstandards für gesunde Ernährung in den Kindertagesstätten der KiJu nachgelesen** werden.

### Zwischenmahlzeiten und Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar ( Wasser, Früchte, Kräutertee ) jeweils ohne Zucker und Süßmittel.

Hierbei achten wir natürlich auch auf essensfreie Zeiten des einzelnen Kindes.

Am Nachmittag, gegen 15.00 Uhr, erhalten alle Kinder einen kleinen Nachmittagssnack . Hier variiert das Angebot:

- Obst oder Gemüse
- Vollkornbrot oder Vollkornknäckeibrot mit Beilage
- Laugengebäck, Salzgebäck, Zwieback
- gelegentlich Kuchen oder Kekse
- Joghurt mit Früchten, Milch und Getränke

### Krippenkinder

Die Lebensmittelauswahl bei ein- bis dreijährigen Kindern unterscheidet sich nur geringfügig von den vier- bis sechsjährigen Kindern. Gegen Ende des ersten Lebensjahres werden die Kinder hier schrittweise an die reguläre Ernährung herangeführt. Der individuelle Zeitpunkt ergibt sich in Abhängigkeit von der Entwicklung und der Essfähigkeit des Kindes.

Bei der Gestaltung der Säuglingsnahrung sprechen wir uns eng mit den Eltern ab.

Für ein persönliches Gespräch steht Ihnen unsere hauswirtschaftliche Betriebsleitung zur Verfügung.

### Allergien und/-oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Zum Wohle des Kindes ermöglichen wir ,den Kindern mit Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten am Mittagessen teilzunehmen.

Sofern also Ihr Kind auf ärztliche Anordnung besondere Ernährungsvorschriften beachten muss, nehmen wir im Rahmen der organisatorischen Möglichkeiten Rücksicht darauf und lassen dies in die Essensplanung mit einfließen.

Sprechen Sie unbedingt die Einrichtungsleitung schon beim Aufnahmegespräch darauf an.

Diese wird die Information an die Kita-Küche weitergeben. Die hauswirtschaftliche Betriebsleitung wird gemeinsam mit Ihnen klären, ob es ausreicht bestimmte Lebensmittel bei den Mahlzeiten wegzulassen oder ob es möglich ist, ersatzweise andere Lebensmittel zu reichen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir hierfür grundsätzlich ein **ärztliches**

**Attest** benötigen.

### Wunschessen

Die Kinder haben ebenso wie Erwachsene Speisen und Gerichte, die sie mehr oder weniger bevorzugen. Dies spiegelt sich auch auf unseren Speiseplänen wieder. Die Kinder werden bei uns in die Speiseplanung bei Festen und Feiern mit einbezogen, ihre Wünsche, Bedürfnisse sowie Meinungen werden in Form von „**Wunschessen**“ berücksichtigt.



Wir betreuen Kinder aus unterschiedlichen Herkunftsländern. Dadurch haben wir Zugang zu vielen **Esskulturen** und auch **religiöse Aspekte** gilt es hier zu beachten. Dieses Aufeinandertreffen von verschiedenen Lebenswelten schätzen wir als Bereicherung und beziehen dies in unsere hauswirtschaftliche und pädagogische Arbeit mit ein, indem wir auf Feiern oder Festen verschiedene Speisen aus verschiedenen Ländern anbieten.

### Umgang mit Süßigkeiten bei Geburtstagen, Festen und Feiern

Im „Leuchtkäfer“ gibt es vielfältige Feste und Feiern. An solchen Tagen lassen wir uns immer etwas Besonderes einfallen. So kann es vorkommen, dass wir die Eltern bitten, an diesem Tag eine Kleinigkeit von zu Hause mitzubringen. Damit die hygienischen Anforderungen erfüllt sind, erhalten alle Eltern nach Anfrage einen Flyer, indem genau erklärt wird, was zu beachten ist, wenn Speisen mit in die Kita gebracht werden. Süßigkeiten werden bei uns nicht als Belohnung eingesetzt. Süßigkeiten u. Süßspeisen gibt es in ausgewogener Menge, an ausgewählten Tagen wie z.B. Osterfest, Weihnachtsfeier, Geburtstag...

Kindergeburtstage sind zum Beispiel solche besonderen Anlässe, welche in den Gruppen unterschiedlich gefeiert werden.

Damit die süßen Mitbringsel mit unserem Verpflegungskonzept vereinbar bleiben, erhalten die Eltern Information durch die pädagogischen Fachkräfte.

Außerdem bauen wir ab und zu, auf Wunsch der Kinder, süße Hauptgerichte in den Speiseplan mit ein.

Wenn Sie Fragen und Anregungen zu unserem Ernährungskonzept haben, wenden Sie sich an die Einrichtungsleitung oder an die Hauswirtschaftliche Betriebsleitung der Kita „Leuchtkäfer“, unter der Tel. 040/7212643 oder [kita-leuchtkaefer@drk-kiju.de](mailto:kita-leuchtkaefer@drk-kiju.de) oder besuchen Sie unsere Internetseite [www.drk-kiju.de](http://www.drk-kiju.de)