

## Ernährungskonzept der Kita „LohkoMotive“

### Ziel unserer Ernährung

Das fünfköpfige Küchenteam der Kita „LohkoMotive“ kocht für das eigene Haus ca. 150 Mittagessen und seit vielen Jahren für zwei weitere Einrichtungen der KiJu.

Wir möchten den Kindern ein vollwertiges, ausgewogenes, kindgerechtes, schmackhaftes und abwechslungsreiches Essen, unter Berücksichtigung der **Qualitätsstandards für gesunde Ernährung in den Kindertagesstätten der KiJu**, bieten. Um die Ausgewogenheit und Vielfalt der angebotenen Mahlzeiten sicherzustellen, gibt es einen Kriterienkatalog mit verbindlichen Empfehlungen für die Speiseplangestaltung und Lebensmittelauswahl.

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

### Unsere Zertifizierung

Unser Mittagessen hat eine DGE – Zertifizierung erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen für Kinder“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) überprüft und mit dem Logo ausgezeichnet. Durch regelmäßige Audits wird die Qualität fortlaufend sichergestellt.

### Rund um`s 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 der „LohkoMotive“ sitzen in gemütlicher Atmosphäre an einem Tisch und sind für das Auf- und Abräumen ihres Tischgedeckes selbst verantwortlich, das fördert Verantwortungsbewusstsein und Selbständigkeit. Ebenso bestimmen die Kinder ob sie mitessen und wie viel sie essen, denn sie füllen sich ihre Mahlzeiten eigenständig auf. Hier haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Kinder ein, an ihre Bedürfnisse angepasstes, positives Essverhalten entwickeln.

Tischrituale (Tischspruch...) werden gepflegt aber auch Tischsitten und Esskultur (Essen mit Messer und Gabel) vermittelt. Darüber hinaus beschäftigen sich die Kinder, anhand der aushängenden Ernährungspyramide in ihren Gruppen, mit den Zutaten des Mittagessens.



## Das Frühstück

Die Kinder der „LohkoMotive“ bringen ihr Frühstück von zu Hause mit. Über, von uns bevorzugte, Inhalte der Frühstücksbox, werden die Eltern schon beim Aufnahmegespräch von der Einrichtungsleitung informiert.

Wir bereichern das mitgebrachte Frühstück durch ein tägliches Angebot von frischem Obst oder Gemüse, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee und Milch.

Zusätzlich gibt es einmal in der Woche (immer mittwochs) ein gemeinsames Müslifrühstück, mit verschiedenen Müsliarten, Cornflakes, Obst oder Gemüse und Joghurt oder Quark.

Immer am letzten Freitag im Monat erhalten alle Kinder ein leckeres Frühstück vom Haus.

## Unser Mittagessen

Unsere Speisepläne enthalten viel frisches Obst, Gemüse und Salat, Getreide-, Hülsen- und Vollkornprodukte, ein Fischgericht am Donnerstag und freitags ist (meistens) Suppentag.

Unter Berücksichtigung einer sorgfältigen Lebensmittelauswahl kochen wir seit 2001 fleischlos. Damit begegnen wir Lebensmittelskandalen, die immer wieder Unsicherheiten bezüglich der Auswahl von Fleisch- und Fleischprodukten hervorrufen.

Die Kriterien für die Zubereitung des Mittagessens können in den

**Qualitätsstandards für gesunde Ernährung in den Kindertagesstätten der KiJu** nachgelesen werden.

Das Speisenangebot wird international gestaltet. So lernen die Kinder vielfältige Möglichkeiten der Zubereitung kennen.

Der aktuelle Speiseplan ist kindgerecht (Bilderspeiseplan) gestaltet, hängt in unserer Eingangshalle aus und ist auf unserer Internetseite einsehbar.

## Zwischenmahlzeiten und Getränke

Tagsüber stehen den Kindern Getränke (Wasser und ungesüßter Früchte- und Kräutertee) jederzeit zur Verfügung.

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

- immer Obst oder Gemüse
- Vollkornbrot oder Knäckebrot mit Käse/Frischkäse/Marmelade
- Käse-Gemüse-Spieße
- Laugengebäck, Salzgebäck, Zwieback
- hin und wieder Kuchen oder Kekse
- immer Getränke



## Verpflegung von Krippenkindern

Die Lebensmittelauswahl für ein- bis dreijährigen Kindern unterscheidet sich nur geringfügig von der der Vier- bis Sechsjährigen, es bedarf kein gesondertes Speisenangebot. Bei Bedarf pürieren wir das Essen. Gegen Ende des ersten Lebensjahres werden die Kinder hier schrittweise an die reguläre Ernährung heran geführt.

Bei der Gestaltung der Säuglingsnahrung sprechen wir uns eng mit den Eltern ab, nach Absprache wird Gläschenkost eingesetzt. Ansonsten halten wir uns an die Empfehlungen des „**Netzwerk Junge Familie**“ oder [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de).

## Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wir ermöglichen 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.

Sprechen Sie unbedingt die Einrichtungsleitung schon beim Aufnahmegespräch darauf an. Diese wird die Information an die Kita-Küche weitergeben. Wir werden 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.

## Wünsche/ Anregungen/ Rückmeldungen zum Essen

Die Zufriedenheit der Kinder, Eltern und Fachkräfte mit der angebotenen Verpflegung liegt uns am Herzen.

Die Kinder werden bei uns in die Speiseplanung einbezogen.

Ihre Wünsche und Anregungen werden z.B. in Gruppen-oder Lohko-Konferenzen, im Stuhlkreis o.ä. durch die pädagogischen Fachkräfte erfragt. Dies wird an die Hauswirtschaftskräfte weitergegeben und in Form von regelmäßigen „**Wunschessen**“ bei der Speiseplangestaltung berücksichtigt.

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

Die Kinder können täglich eine Rückmeldung zum Mittagessen geben. Neben unserer Kita-Küche gibt es eine Tafel, an der sie das Mittagessen mit Smileys bewerten können.

Ein Feedbackkasten, in unserer Elternecke in der Eingangshalle, bietet Eltern u. a. die Möglichkeit Lob, Kritik und Anregungen zum Essen zu geben.

Die eingegangenen Themen bearbeiten wir in Gruppen- und/ oder Teambesprechungen. Je nach Anliegen werden zusätzlich die Hauswirtschaft, der Elternausschuss, sowie weitere Beteiligte einbezogen.

## **Feste, Feiern, Umgang mit Süßigkeiten bei Geburtstagen**

In der „LohkoMotive“ gibt es immer wiederkehrende 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 vorab einen Flyer, in dem genau erklärt ist, was zu beachten ist, wenn Speisen mit in die Kita gebracht werden.

Süßes wird zu besonderen Anlässen gereicht, wird aber trotzdem sparsam eingesetzt.

Kindergeburtstage, sind zum Beispiel solche besonderen Anlässe, diese werden in den Gruppen unterschiedlich gefeiert. In einigen Gruppen backen die Erzieher\_innen mit dem Geburtstagskind zusammen einen Geburtstagskuchen, in anderen Gruppen bringen die Kinder von zu Hause etwas mit z.B. Muffins, Gurkenkrokodile o.ä. Damit die Mitbringsel mit unserem Verpflegungskonzept vereinbar bleiben, erhalten die Eltern schon im Aufnahmegespräch Vorschläge, was sie ihren Kindern zum Geburtstag mitgeben können.

## **Einige Beispiele für Projekte rund um das Thema Ernährung**

- Kochen mit Kindern
- „Lohkostrolche“ Fit Kid Pass
- Fit Kid Woche
- Gesundheitstag
- Marktbesuche
- Apfelprojekt
- Erdbeeren pflücken auf dem Erdbeerhof
- Thementalk mit Eltern
- Kochen mit Eltern
- ...



Diese Projekte werden von hauswirtschaftlichen und/ oder pädagogischen Fachkräften durchgeführt.

Wenn Sie Fragen und Anregungen zu unserem Ernährungskonzept haben, wenden Sie sich an die Einrichtungsleitung oder Hauswirtschaftliche Betriebsleitung der Kita „LohkoMotive“, unter Tel. 040 642 41 51 oder [kita-lohkomotive@drk-kiju.de](mailto:kita-lohkomotive@drk-kiju.de) oder besuchen Sie unsere Internetseite [www.drk-kiju.de](http://www.drk-kiju.de).