

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.

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 Speisepflichtgestaltung und Lebensmittelauswahl.

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.

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.



Das Frühstück

In die Kita „LohkoMotive“ bringen die Kinder ihr Frühstück von zu Hause mit. Über die 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, Milch und ungesüßten Früchte- oder Kräutertee.

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 sind kindgerecht gestaltet. Sie enthalten viel frisches Obst, Gemüse und Salat, Getreide- und Vollkornprodukte, ein Seefischgericht am Donnerstag und freitags ist 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.

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

Durch Vitamin C wird das pflanzliche Eisen besser aufgenommen und verwertet. Der aktuelle Speiseplan hängt in der Eingangshalle aus. Darüber hinaus beschäftigen sich die Kinder, anhand der aushängenden Ernährungspyramide in den Gruppen, mit den Zutaten des Mittagessens.

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

Zwischenmahlzeiten und Getränke

Tagsüber stehen den Kindern immer ein Obst- oder Gemüseangebot und Getränke (Mineralwasser und ungesüßter Früchte- und Kräutertee) nach Wunsch zur Verfügung.

Hierbei achten wir natürlich auf essensfreie Zeiten des einzelnen Kindes.

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

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



Verpflegung von Krippenkindern

Die Lebensmittelauswahl bei ein- bis dreijährigen unterscheidet sich nur geringfügig von den vier- bis sechsjährigen. 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**.

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.

Wunschessen

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 einbezogen, ihre Wünsche und Anregungen werden in Form von regelmäßigen „**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.

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, indem 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. Die Einen backen mit dem Geburtstagskind zusammen einen Geburtstagskuchen, in anderen Gruppen bringen die Kinder von zu Hause etwas mit. Damit die süßen Mitbringsel mit unserem Verpflegungskonzept vereinbar bleiben, erhalten die Eltern schon im Aufnahmegespräch Vorschläge, was sie ihren Kindern zum Geburtstag mitgeben können.

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

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 Hauswirtschaftsleitung der Kita „LohkoMotive“, unter Tel. 642 41 51 oder kita-lohkomotive@drk-kiju.de oder besuchen Sie unsere Internetseite www.drk-kiju.de.