

Qualitätsstandards für gesunde Ernährung in den Einrichtungen der KiJu



DRK Hamburg
Kinder- und Jugendhilfe gGmbH

Behrmannplatz 3
22529 Hamburg
Tel.: 040/ 554 20 - 171
Fax: 040/ 554 20 – 40
www.drk-kiju.de
info@drk-kiju.de

Vorwort

Der Schutz der Gesundheit ist nach dem Grundsatz der Menschlichkeit ein besonderes Anliegen des Deutschen Roten Kreuzes. Darum steht in den DRK- Kindertagesstätten die Förderung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens der Kinder im Vordergrund.

Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Nur mit der Nahrung erhält unser Körper die Nährstoffe, die er zum Leben braucht. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind in hohem Maße von unserer Ernährung abhängig. Darum ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wesentliche Bedingung für die Gesundheit eines jeden Kindes.

Viele Kinder in der KiJu bekommen jeden Tag ein warmes Mittagessen in der Kita. Den Kindertagesstätten des Deutschen Roten Kreuzes ist es wichtig, den von ihnen betreuten Kindern täglich eine ausgewogene und gesunde Ernährung anzubieten.

Darum hat sich 2007 eine Arbeitsgruppe in der KiJu damit beschäftigt, Qualitätsstandards für eine gesunde Ernährung zu entwickeln. Die Gruppe bestand aus Hauswirtschaftsleitungen, Kitaleitungen, Mitarbeitervertreter/innen, der Geschäftsleitung und den fachlichen und betriebswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle. Begleitet wurde die Gruppe durch den fachlichen Rat und das Know-how der Oecotrophologin Frau Hantelmann. Die Ziele der Arbeitsgruppe bestanden darin, eine gleich hohe Qualität für alle Kinder der KiJu zu erreichen und zu sichern, den hauswirtschaftlichen Bereich durch gute Qualifikation, gute Organisation und gute Kommunikation zu stärken und ihn durch transparente finanzielle Grundlagen zu sichern. 2013 wurden das Ernährungskonzept von Frau Hantelmann und einer Gruppe von Hauswirtschaftsleiter/innen nach dem „DGE-Qualitätsstandard für Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ überarbeitet.

Die Ergebnisse der Arbeitsgruppe finden sich in den folgenden Qualitätsstandards wieder.

Qualitätsstandard 1:

Das Verpflegungsprinzip in der KiJu:

In den ersten Lebensjahren stellt neben der Familie auch die Kindertagesstätte (Kita) ein zentrales Lebensumfeld der Kinder dar. Im Rahmen einer Erziehungspartnerschaft sind Eltern und Kita (Tageseinrichtung) gemeinsam gefordert, den Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern. Ein wesentlicher Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot ausgewogener Mahlzeiten sowie das gemeinsame Essen. Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflusst die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und sind somit elementare Bestandteile der Gesundheitsförderung. In unseren Kitas bieten wir daher eine Verpflegung an, die den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften entspricht, in dem wir den „DGE- Qualitätsstandards für Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ in der Praxis umsetzen. Dieses wird dokumentiert durch die **FIT KID- Zertifizierung**, mit der wir von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V (DGE) ausgezeichnet worden sind.

Was ist FIT KID?

FIT KID ist ein Konzept für die Kita Verpflegung und stellt sicher, dass Kinder rundum gut versorgt sind, weil es den Bedarf an allen Nährstoffen deckt, die Kinder für ein gesundes Wachstum, für ihre Entwicklung und Gesundheit brauchen.

Darüber hinaus dient FIT KID der Prävention, weil es vielen Zivilisationskrankheiten des Erwachsenenalters wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Bluthochdruck vorbeugen hilft.

Im Wachstum ist es besonders wichtig, dass Kinder alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhalten. Nur so ist von Seiten der Ernährung eine optimale körperliche und geistige Entwicklung gewährleistet. Um sicherzustellen, dass die Kinderernährung in der KiJu bedarfsgerecht und abwechslungsreich gestaltet wird, haben wir uns in der KiJu auf den inhaltlichen Qualitätsstandard „*FIT KID plus bio*“ geeinigt.

"FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas" wird von der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.](#) durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans ["IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung"](#). Gefördert durch das [Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz](#) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Bio – Lebensmittel:

Bereichert wird das Konzept durch den Einsatz von *Bio*-Lebensmitteln. Bio-Lebensmittel werden nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus erzeugt. Diese Form wirtschaftet im Einklang mit der Natur und ist besonders nachhaltig, umwelt- und ressourcenschonend.

Bio-Lebensmittel verfügen über folgende Vorteile:

- Ein möglichst geschlossener Nährstoffkreislauf wird angestrebt
- Auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel wird verzichtet (weniger Nitrat, weniger Pestizide)
- Tiere werden artgerecht gehalten (mit Auslaufmöglichkeiten und ökologisch ausgerichteter Fütterung)
- Einsatz von Gentechnik wird abgelehnt
- Bestrahlung der Lebensmittel ist verboten
- es dürfen nur 1/6 der rund 300 in der EU zugelassenen Zusatzstoffe eingesetzt werden.

In der KiJu wird angestrebt, im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten den Anteil an Bio-Lebensmittel so weit wie möglich zu steigern. In diesem Zusammenhang sollten möglichst saisonale und regionale Produkte beim Lebensmitteleinkauf berücksichtigt werden.

Um die Ausgewogenheit und Vielfalt der angebotenen Mahlzeiten sicherzustellen, haben wir für die KiJu einen Kriterienkatalog mit verbindlichen Empfehlungen für die Speiseplangestaltung und Lebensmittelauswahl entwickelt. Dieser orientiert sich an den Qualitätsstandard der DGE und findet sich in der Anlage des vorliegenden Konzeptes.

Mit dem „DGE-Qualitätsstandard für Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Zusammenarbeit mit zahlreichen Expertinnen und Experten ein grundlegendes Instrument entwickelt, um die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen zu sichern.

Qualitätsstandard 2:

Das Verpflegungssystem

In den Einrichtungen der KiJu wird das Frischkostsystem bevorzugt. Im Frischkostsystem werden die Speisen vor Ort vor- und zubereitet, portioniert und direkt verzehrt.

Die Herstellung und der Verzehr der Speisen erfolgen in räumlicher, zeitlicher und thermischer Kopplung. Zum Einsatz kommen in erster Linie frische oder wenig verarbeitete Lebensmittel (siehe die Kriterien zur Lebensmittelauswahl). Das Essen wird dadurch abwechslungsreich, kindgerecht und ernährungsphysiologisch und sensorisch hochwertig.

Die KiJu setzt sich engagiert dafür ein, die Küchen vor Ort so auszustatten, dass sie in die Lage versetzt werden, diesen Qualitätsstandard umzusetzen. In den Einrichtungen, in denen es räumlich nicht möglich ist, das Frischkostsystem zu praktizieren (z.B. Horte, besonders kleine Kitas) möchten wir trotzdem sicherstellen, dass die in diesem Konzept beschriebenen Qualitätsstandards umgesetzt werden.

Die kleinen Einrichtungen werden von unseren großen Küchen zentral mit versorgt oder erhalten von einem DGE- zertifizierten Caterer das Essen.

Qualitätsstandard 3:

Ernährungspädagogik

Die Ernährungsgewohnheiten zählen zu den beständigsten Verhaltensmustern des Menschen. Diese werden insbesondere in der Kindheit ausgebildet. Darum ist neben der Familie die Kindertagesstätte ein zentraler Lernort für Essen und Trinken und leistet mit ihrem Verhalten einen großen Beitrag zu gesundheitsfördernden Maßnahmen und einem positiven Essverhalten der Kinder. Gesunde Ernährung ist damit ein Thema für die gesamte Kita, welches inhaltlich immer wieder aufgegriffen werden sollte, sei es in Projekten oder auf Dienstbesprechungen.

Die Erzieher/innen sind wichtige Bezugspersonen und damit Vorbild für die Kinder. Dies gilt auch beim Essen und Trinken. Kinder erwerben ein gutes Ernährungsverhalten durch Nachahmung, durch die Bereitstellung von gesunden Lebensmitteln, durch (Aus)probieren und durch positive soziale Erlebnisse beim Essen.

Durch das eigene Essverhalten und durch die eigene Freude am Umgang mit Lebensmitteln leben Erzieher/innen den Kindern eine gute Ernährung vor. Durch eine ansprechend gestaltete und positive Atmosphäre (Lebenswelt) beim Essen vermitteln sie den Kindern, dass Essen ein Stück Lebensfreude ist.

Essen ist auch eine soziale Angelegenheit. Gemeinsames Essen hat etwas Verbindendes und stärkt das Wir-Gefühl in der Gruppe. Bei Tisch kommen alle miteinander ins Gespräch. Dort findet Kommunikation und soziales Lernen statt. Bei Tisch entwickeln Kinder eine gemeinsame Esskultur, sie lernen zu teilen und Rücksicht zu nehmen. Die Erzieher/innen schaffen mit dem Rahmen, den sie beim Essen gestalten die Voraussetzung dafür, dass Essen zum gemeinsamen Genuss wird.

Qualitätsstandard 4:

Die Teilnahme der Pädagogischen Fachkräfte am Essen

In der KiJu ist uns daran gelegen, auch den Pädagogischen Fachkräften eine Versorgung mit gesunden und schmackhaften Lebensmitteln zu ermöglichen. So ist z.B. die Teilhabe am Mittagessen durch den viel zitierten „pädagogischen Happen“ erwünscht. Darüber hinaus stellen wir generell in den Kitas der KiJu den Mitarbeiter/innen und Mitarbeitern die Möglichkeit bereit, an der Personalverpflegung teilzunehmen. Dazu gehört neben dem Mittagessen auch die Versorgung mit Obst, Getränken, Kaffee und Snacks zwischendurch sowie auf Dienstbesprechungen.

Sowohl aus steuerlichen Gründen aber auch damit die hierfür erforderlichen Aufwendungen nicht zu Lasten des Budgets zur Versorgung der Kinder gehen, wird für die Teilnahme eine Kostenbeteiligung erhoben.

In der KiJu ist uns daran gelegen, ein möglichst gerechtes und transparentes System zu praktizieren, das für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einheitliche und nachvollziehbare Bedingungen schafft. Nur ein klares Regelwerk ist imstande, Gleichbehandlung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gewährleisten. Das vermeidet Missgunst und ermöglicht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ohne schlechtes Gewissen Speisen und Getränke zu sich zu nehmen.

In der KiJu wird deswegen ein Abrechnungssystem praktiziert, das nach dem Grundsatz der eigenverantwortlichen Festlegung eines monatlichen Teilnahmebetrages funktioniert.

Die Verantwortung liegt bei der Hauswirtschaftsleitung, bzw. bei der für die Küchenplanung verantwortlichen Kraft. Bei ihr gehen die Einzahlungen ein, sie führt die Gesamtübersicht über die Einzahlungen und führt gegebenenfalls auch Gespräche mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen, wenn die Wahrnehmungen bei der Einschätzung zur Essensteilnahme dauerhaft auseinander gehen.

Die Grundlage für die Preisgestaltung findet sich im Anhang 1/intern des Konzeptes. (für den internen Gebrauch)

Qualitätsstandard 5:

Qualifikation der Hauswirtschaftskräfte

Die Hauswirtschaftskräfte in der KiJu sind mit großem Engagement dabei, umfassend und liebevoll auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Darum ist die Stärkung des hauswirtschaftlichen Bereiches der KiJu ein ausdrückliches Anliegen. Dazu gehört die fortlaufende Weiterbildung in ernährungsphysiologischen Themen, die intern oder extern genutzt werden können. Eine umfassende Schulung der Hauswirtschaftskräfte in Bezug auf „FIT KID“ bildet die Basis für die Umsetzung der Qualitätsstandards der KiJu. Weitere Möglichkeiten der Unterstützung bildet der regelmäßige fachliche Austausch auf Hauswirtschaftstreffen und bei Fachdialogen. Die Zusammenarbeit zwischen den Bereichen Hauswirtschaft und Pädagogik wird gestärkt durch gemeinsame Fortbildungen in Fragen der Ernährungserziehung, durch die Stärkung der Kommunikation an den verschiedenen Schnittstellen und die gemeinsame Teilnahme an Dienstbesprechungen und Veranstaltungen.

Qualitätsstandard 6:

Finanzierungsgrundlagen

Eine solide und transparente betriebswirtschaftliche Grundlage sichert den hauswirtschaftlichen Bereich und damit auch die Qualität der Arbeit. Darum wird in der KiJu das Ziel verfolgt, die anfallenden hauswirtschaftlichen Tätigkeiten auf der Grundlage eines einheitlichen und auskömmlichen Schlüssels hinsichtlich der personellen Ausstattung und der Sachkosten zu definieren.

Die aktuelle Berechnungsgrundlage für den Personalschlüssel in der Hauswirtschaft findet sich im Anhang 2/ intern (für den internen Gebrauch) dieses Konzeptes.

Qualitätsstandard 7:

Berücksichtigung besonderer Eltern- und Kinderwünsche

„Sofern Kinder auf ärztliche Anordnung oder aus religiösen Gründen besondere Ernährungsvorschriften beachten müssen, wird hiermit im Rahmen der finanziellen und organisatorischen Möglichkeiten Rücksicht genommen. Ist dies im Einzelfall nicht möglich, sind die Sorgeberechtigten darüber zu informieren und über die Nutzung ergänzender Hilfeangebote durch den Träger zu beraten.“ (Auszug aus dem Landesrahmenvertrag zur Kinderbetreuung in Tageseinrichtungen:§ 10 Ernährung und Gesundheitsvorsorge (2))

Das Rote Kreuz ist eine weltumfassende Organisation. Die Kindertagesstätten des Deutschen Roten Kreuzes stehen unterschiedslos den Kindern aller Nationalitäten und Kulturen offen. In diesem Zusammenhang ist es selbstverständlich, die Ernährungsgewohnheiten anderer Kulturen und Religionen zu respektieren und zu berücksichtigen.

Auch für Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien bemüht die Kita sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten ein entsprechendes Nahrungsmittelangebot vorzuhalten.

In diesem Zusammenhang praktizieren wir folgendes Vorgehen:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien von Kindern werden bereits beim Aufnahmegespräch mit der Kitaleitung erfragt.
- Generell empfiehlt es sich, direkt den Kontakt zwischen Hauswirtschaft und Sorgeberechtigten herzustellen, damit die Küche informiert ist und gemeinsam überlegt werden kann, wie im Rahmen der Möglichkeiten am besten zum Wohle des Kindes mit der Situation umgegangen werden kann. Gemeinsam mit

der Küche kann geklärt werden, ob es ausreicht, bestimmte Lebensmittel bei den Mahlzeiten lediglich wegzulassen oder ob es organisatorisch möglich ist, ersatzweise andere Lebensmittel zu reichen.

- Bei schweren und komplexen Lebensmittelunverträglichkeiten muss gemeinsam mit den Sorgeberechtigten nachgedacht werden, was im Rahmen der finanziellen und organisatorischen Möglichkeiten der Kita liegt und in welchen Fällen die Eltern gegebenenfalls selbst zubereitete Mahlzeiten mit in die Kita bringen.

Eine einvernehmliche Lösung durch gemeinsame Gespräche sollte stets angestrebt werden. Als Grundlage dieser Gespräche sollte grundsätzlich ein ärztliches Attest vorliegen. Eine genaue ärztliche Diagnose ist dabei behilflich, für die Kinder nicht zu viele wichtige Nahrungsmittel wegzulassen, sondern möglichst viele davon zu erhalten.

Die Kitas der KiJu verpflichten sich grundsätzlich, für alle Kinder, deren Betreuung ein warmes Mittagessen beinhaltet, eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen. Gleichzeitig versteht sich das Betreuungsangebot der Kita als familienergänzend und kann im Rahmen ihrer finanziellen und organisatorischen Möglichkeiten nur begrenzt allen individuellen Ausnahmen nachkommen.

Anlage

Empfehlungen für ein gutes Mittagessen

1. Kriterien der Speisepflegungsgestaltung

Um einen ausgewogenen Wochenspeiseplan zu erreichen gelten folgende Regeln:

- ✓ Der Menüzyklus beträgt mindestens vier Wochen
- ✓ Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetables Gericht im Angebot
- ✓ Die Wünsche und Anregungen der Kinder sind in geeigneter Form in der Speiseplanung berücksichtigt
- ✓ Süße Hauptgerichte werden maximal 2-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- ✓ Ein kindgerechter Speiseplan ist für die Eltern einsehbar
- ✓ Convenience-Ware sparsam einsetzen

2. Kriterien der Lebensmittelauswahl

• Kartoffeln

- ✓ Wenn möglich, Pellkartoffeln reichen
- ✓ Ansonsten werden die Kartoffeln vakuumiert bezogen
- ✓ Kartoffeln für Aufläufe/Kartoffelsalat/Bratkartoffeln geschält und geschnitten anliefern lassen und fettarm zubereiten
- ✓ Pommes frites und Kroketten nur 2 mal in 20 Verpflegungstagen

- **Nudeln/Reis**
 - ✓ Vorzugsweise aus Vollkorn

- **Getreide**
 - ✓ Sortenvielfalt berücksichtigen (z.B. Hirse, Dinkel, Weizen ect.)

- **Gemüse/Obst/Salat**
 - ✓ Bio-Ware bevorzugen
 - ✓ Auf saisonale/regionale Angebote achten
 - ✓ Als Rohkost/Knabbergemüse reichen
 - ✓ Frisch/küchenfertig oder TK anliefern lassen
 - ✓ Salat wahlweise sowohl mit als auch ohne Dressing anbieten
 - ✓ Hülsenfrüchte getrocknet oder als Konserve verwenden

- **Milch/Milchprodukte**
 - ✓ Milchprodukte mit 1,5% Fettgehalt einsetzen
 - ✓ Naturjoghurt 1,5% - 1,8% und Quark mit max. 20% benutzen
 - ✓ Käse max. 50% Fett i. Tr.
 - ✓ Sahne, Schmand und saure Sahne in Maßen verwenden
 - ✓ Bioware bevorzugen

- **Fleisch/Fisch/Eier**
 - ✓ Eier Bio oder freilaufend
 - ✓ Fleisch und Fisch frisch oder als Tiefkühlware nutzen
 - ✓ Fleisch von unterschiedlichen Tierarten wird abwechselnd angeboten
 - ✓ Seefisch mit MSC Umweltsiegel

- **Speisefette**
 - ✓ Fett grundsätzlich sparsam einsetzen
 - ✓ Rapsöl ist Standardöl

- **Getränke**
 - ✓ Wasser bevorzugen bzw. ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee

- **Gewürze**
 - ✓ Kinderessen mäßig würzen
 - ✓ Frische Kräuter oder TK-Kräuter einsetzen
 - ✓ Jodiertes Speisesalz und Zucker sparsam einsetzen

- **Fertigprodukte**
 - ✓ In Form von:
 - Fertigsaucen
 - Desserts/Pudding
 - Fertigsuppen

Extrem sparsam verwenden und in Ausnahme als Notfall benutzen

 - ✓ Stattdessen:
 - Pudding selber kochen
 - Obst/Quarkspeisen/Joghurt selbst zubereiten

3. Kriterien für die Lebensmittel Zubereitung

- **Zubereitung**
 - ✓ Kartoffelpüree aus geschälten Kartoffeln selber herstellen
 - ✓ Getreide als Vollkornbrot reichen oder geschrotet/ gemahlen zum Binden verwenden
 - ✓ Getreide als Bratling servieren
 - ✓ Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstoffschonende Garmethoden (Dünsten, Dämpfen, Grillen) angewandt
 - ✓ Es liegen Standards für Rezepte vor