

Ernährungskonzept

der KiTa Pusteblume e.V., Stand: 26.11.2019



Ernährung stellt einen wichtigen Bestandteil im Kindergartenalltag dar, da die Ernährungsgewohnheiten der Kinder gerade in den ersten Lebensjahren stark geprägt werden. Ziel unserer ernährungspädagogischen Arbeit ist es daher, das Wohl der Kinder zu schützen sowie dazu beizutragen, ein für die psychische und physische Entwicklung der Kinder förderliches, gesundes und ausgewogenes Essensangebot zu bieten.

Frühstück

Wir starten den KiTa-Alltag um 9 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück, wobei jedes Kind sein eigenes Essen mitbringt. Von den Erziehungsberechtigten ist darauf zu achten gesunde, ausgewogene und kindgerechte Lebensmittel mitzugeben. Auf offensichtlich zuckerhaltiges Frühstück ist zu verzichten. Zur Veranschaulichung zeigt die folgende Tabelle nicht erlaubte sowie erlaubte Lebensmittel für das KiTa-Frühstück auf. Gelegentliche Ausnahmen stellen in der Regel kein Problem dar.

X	✓
<ul style="list-style-type: none">- Alles, was offensichtlich hochverarbeitet ist und/oder gesüßt... z.B. fertige Fruchtjoghurts, Schokocreame (Nutella)- gesüßte Cerealien (z.B. SchokoPops)- Kekse- Chips- Milchschnitte- gesüßte Riegel- Süßgebäck wie Kuchen, Kekse oder Hörnchen (auch selbstgebacken)	<ul style="list-style-type: none">- Fruchtaufstriche wie z.B. Mango-Curry- ungesüßte Cerealien- Obst <p>In Maßen: Honig Marmelade</p>

Lebensmittelverschwendung soll möglichst vermieden werden, indem nicht aufgegessene Lebensmittel in der Regel wieder zurück in die Brotdosen gelegt werden. Flüssige oder nicht mehr verzehrbare Speisen werden entsorgt.

Gemeinsames Frühstück einmal im Monat

Einmal im Monat – sofern es im Ermessen des Teams möglich ist – soll es ein von der KiTa organisiertes gemeinsames Frühstück geben. Hier könnten z.B. Joghurt, Müsli, Obst oder auch Brötchen angeboten werden. Über die jeweilige Gestaltung entscheidet das Team.

Mittagessen

Der Speiseplan für Mittagessen und Kaffeezeit wird in Zusammenarbeit von Köchin und Einkaufsamt erstellt. Er soll ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet sein.

Der Speiseplan deckt sich mit dem tatsächlichen Mittagessen, d.h. Gerichte und Zutaten

werden transparent aufgelistet und Allergene korrekt angegeben. Dies erleichtert auch die von den Erziehungsberechtigten abzudeckenden Kochdienste. Die Speisen an sich werden salzarm zubereitet. Zu jedem Mittagessen wird Rohkost angeboten.

WENN...	DANN...	WIE OFT?
„Süßer Tag“	auf zugesetzten Zucker verzichten	1x die Woche
Fleisch	vom Bio-Bauern und kein verarbeitetes Fleisch	max. 1x die Woche
Fisch	frisch oder in Bioqualität	1x die Woche
Suppentag	Je nach Rezeptur un-/püriert	1x die Woche

Sollten die Kinder das Mittagessen oder das Angebot zur Kaffeezeit nicht essen, können sie stattdessen ihre Brotdosen holen (sind die Brotdosen leer, gibt es Snacks von der KiTa). Übrig gebliebene süße Speisen aus den Brotdosen dürfen im Verlaufe des KiTa-Tages nicht mehr gegessen werden.

Neue Gerichte

Für ein vielfältiges Essensangebot sollen regelmäßig neue Gerichte ausprobiert werden (z.B. Ofengemüse, Aufläufe oder Pfannengerichte).

Geburtstagswunschen der Kinder

Jedes Kind darf sich für seinen Geburtstag ein Wunschessen aussuchen. Sollte das Kind am Geburtstag nicht in der KiTa sein (bzw. der Geburtstag auf ein Wochenende oder die Schließzeit fallen), gibt es das Wunschgericht zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Mitessen der Mitarbeitenden

Die Mitarbeitenden dürfen selbst darüber entscheiden, ob und was sie essen.

Reste vom Mittagessen für die Erziehungsberechtigten

Wenn Reste vom Mittagessen übrigbleiben, können diese gern von den Erziehungsberechtigten mitgenommen werden.

Kaffeezeit

Obst und Gemüse sind fester Bestandteil der Kaffeezeit. An Suppen- und „süßen“ Tagen gibt es zusätzlich Brot (mit Butter, Käse oder Aufstrich). Je nach Bedarf wird auch an den anderen Tagen Backwaren oder Knabberzeug rausgegeben.

Die Kaffeezeit soll so einfach wie möglich gehalten werden und im Wesentlichen Fingerfood umfassen.

Gemeinsame Zubereitung von Lebensmitteln mit den Kindern

Damit die Kinder einen geeigneten Umgang mit Lebensmitteln kennenlernen können, sollen auch mit ihnen gemeinsam Speisen zubereitet werden (z.B. Kochen oder Backen). Ob, was und wann etwas mit den Kindern zubereitet wird, liegt im Ermessen des Teams.

Milchprodukte und Eier

Milchprodukte werden in Bioqualität eingekauft. Diese kann aus organisatorischen Gründen im Tetrapack gekauft werden, bei anderen Produkten (z.B. Sahne oder Joghurt) soll nach Möglichkeit auf Glasverpackungen zurückgegriffen werden. Auch pflanzliche Milchalternativen (z.B. Hafer- oder Sojadrink plus Calcium) sind möglich.

Eier werden ebenfalls in Bioqualität eingekauft.

Zucker

Zucker ist in unserer Gesellschaft ein fester Bestandteil der Ernährung. Die Kinder sollen einen bewussten Umgang mit Zucker erlernen und der Zuckerkonsum soll in Maßen erfolgen. Im KiTa-Alltag gibt es immer mal wieder Süßigkeiten (sei es Geburtstagskuchen, gesüßte Kirschen zum Milchreis oder Plätzchen in der Adventszeit).

Das Team versucht, den Überblick über den Zuckerkonsum in der KiTa zu behalten. Sollte der Eindruck entstehen, dass es zu viel Zucker gibt, werden die entsprechenden Erziehungsberechtigten oder das Einkaufsamt direkt angesprochen.

Fette

Öl soll beim Kochen oder Braten nur sparsam verwendet werden. Es soll darauf geachtet werden, dass das jeweilige Öl auch für den angedachten Verwendungszweck geeignet ist (in Hinblick auf die Erhitzbarkeit). Raps-, Oliven oder Kokosöl können gern verwendet werden. Anstatt auf Margarine soll auf Butter zurückgegriffen werden.

Obst/Gemüse

Obst und/ oder Gemüse sind fester Bestandteil von Mittagessen und Kaffeezeit. Diese sollen möglichst saisonal und regional eingekauft wird. Gelegentliche Ausnahmen hiervon sind aber okay – bei Lebensmitteln, die hier nicht wachsen wie z.B. Bananen. In der Küche hängt ein Saisonkalender, der die Speiseplangestaltung im Hinblick auf Saisonalität erleichtern soll.

Einhaltung der Absprachen

Die festgelegten Absprachen sind von allen Beteiligten einzuhalten- auch im Elterndienst bzw. bei Privatbetreuung.

Bring- und Abholzeit

Auf den Verzehr von mitgebrachtem Essen ist während der Bring- und Abholzeit und bis zum Verlassen des KiTa-Grundstücks abzusehen. Ausnahmen sind mit dem Team abzusprechen.

Müll

Der Einkauf für die KiTa und auch das Frühstück der Kinder soll möglichst verpackungsarm gestaltet werden.