

Verpflegungskonzept der DRK-Kindertagesstätte „Sandbrink“

Stand Juni 2016

Essen ist Genuss.

Essen ist Lust.

*Essen soll das Wohlbefinden stärken, Spaß machen, zur
Kommunikation anregen
und die Sinne ansprechen.*

Kindertagesstätten tragen aufgrund ihres Mahlzeitenangebotes zur Bildung des Ernährungsverhaltens von Kindern bei. Sie bieten somit die Möglichkeit, von Anfang an den Grundstein für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu legen. Um in unserer Kindertagesstätte langfristig ein ernährungsphysiologisches ausgewogenes Verpflegungsangebot sicher zu stellen, hat sich die DRK-Kindertagesstätte „Sandbrink“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifizieren lassen und als sichtbaren Zeichen nach außen eine **FIT KID-Zertifizierung** erhalten.

Im Rahmen der Zertifizierung wurden folgende Kriterien überprüft:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung (optionale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speisenplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplans
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z.B. Atmosphäre beim Essen und Essenszeiten)

Die zertifizierte Verpflegung ist an diesem Logo zu erkennen:



Getränkeversorgung:

Trinken gehört für uns zu einer vollwertigen Verpflegung. Wir bieten den Kindern daher zu allen Mahlzeiten stilles Mineralwasser und Mineralwasser mit wenig Kohlensäure an. Dieses steht ihnen auch den ganzen Tag über im Gruppenraum zur Verfügung.

Gelegentlich bieten wir ungesüßte Tees und Saftschorlen an.

Frühstück:

In jedem Gruppenraum bieten wir den Kindern in der Zeit von **8.30 Uhr bis 9.30 Uhr** ein ausgewogenes Frühstücksbuffet an.

Durch die Form des freien Frühstücks haben die Kinder die Möglichkeit, selber zu entscheiden, wann, mit wem, wieviel und was sie essen möchten.

Das Ein- und Abdecken des Frühstücksplatzes übernimmt jedes Kind eigenständig.

Hauptbestandteile unseres wechselnden Frühstücksbuffets sind:

- ♦ Brot / Brötchen (vorwiegend Vollkorn)
- ♦ Rohkost
- ♦ Margarine / Butter
- ♦ Milch / Milchprodukte
- ♦ magere Käse- und Wurstsorten
- ♦ Getreideflocken / Müsli
- ♦ Obst

Ab und zu und in Maßen bieten wir auch Marmelade / Honig, Fisch, Cornflakes und Eier an.

Mittagsverpflegung / Speisenplan

Unser Mittagessen findet in allen Kindergartengruppen täglich von **12.00 bis 12.45 Uhr** statt.

Das warme Essen wird in der hauseigenen Küche zubereitet. Bei der Gestaltung des Speisenplans werden die Anforderungen der „DGE – Qualitätsstandards für Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ an einen Vier – Wochen – Speiseplan berücksichtigt. Grundlage bildet daher eine ausgewogene und optimierte Mischkost.

Das bedeutet: Wir verwenden reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel und sparsam fett- sowie zuckerreiche Lebensmittel.

Der durch Fotos visualisierte Speisenplan hängt für alle Kinder und Eltern im Flur unserer Einrichtung aus.

Speisenangebot bei besonderer Anforderung

Es ist uns sehr wichtig, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, kulturspezifische Essgewohnheiten und religiöse Aspekte der Ernährung einzelner Kinder – soweit wie möglich – zu berücksichtigen.

Im Rahmen des Aufnahmegesprächs wird im Vorfeld geklärt, ob und wie besondere Wünsche (z.B. vegetarische Ernährung) und Anforderungen umgesetzt werden können. Bei Allergien und Unverträglichkeiten ist ein ärztliches Attest erforderlich.

Zwischenmahlzeit

Zu unserer „Halb-Drei-Pause“ nachmittags in der Zeit von **14.30 bis 15.00 Uhr** bieten wir den Kindern im Wechsel an:

- frisches Obst
- Rohkost
- Naturjoghurt
- Brot mit fettarmem Belag

Umgang mit Süßigkeiten

Da wir davon ausgehen, dass die Kinder außerhalb der Einrichtung (zu Hause) gelegentlich naschen, und dieses ja nur ab und zu und in Maßen erfolgen sollte, verzichten wir in der Kita auf Süßigkeiten als Zwischenmahlzeit.

Zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Fasching, Weihnachten etc. sind Süßigkeiten erlaubt.

Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Zu Festen und Feierlichkeiten (Sommerfest, Laternenfest, Adventsfeier, ...) bieten wir anlassspezifische Speisen und Getränke an, die in der jeweiligen Festplanung individuell besprochen und festgelegt werden.

Ernährungsbildung

Eine entspannte und stressfreie Essatmosphäre ist Basis für die Entwicklung des Essverhaltens.

Dazu gehört bei uns:

- dass jedes Kind einen festen Sitzplatz beim Mittagessen hat

- eine jahreszeitlich angepasste Tischdekoration
- gemeinsame Gespräche am Tisch
- für alle Kinder die Möglichkeit, sich selbstständig am Tisch zu bedienen
- das Essen zu genießen, sich Zeit zu lassen.

Die Mahlzeiten werden pädagogisch begleitet, um die Kinder dabei zu unterstützen, langfristig ein genussvolles und bedarfsgerechtes Ess- und Trinkverhalten zu erlernen.

Dabei ist uns wichtig,

- das Essen gemeinsam mit einem Tischspruch zu beginnen
- dass die Kinder so selbstständig wie möglich handeln (Tisch eindecken und abräumen, Essen portionieren)
- die Kinder zu motivieren, alle Lebensmittel zu probieren
- mit wertschätzender Haltung die Kinder an unbekannte Lebensmittel heranzuführen
- Essen als sinnliche Erfahrung zu sehen
- dass die Kinder lernen, ihr eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl zu erkennen
- als Erzieher eine Vorbildfunktion einzunehmen
- Tischmanieren zu vermitteln und auf die Einhaltung zu achten
- Rückmeldungen der Kinder zu den Speisen ernst zu nehmen.

Durch angeleitete hauswirtschaftliche Angebote (das Zubereiten von kleinen Mahlzeiten) ermöglichen wir den Kindern selber den praktischen Umgang mit Lebensmitteln. Sie lernen unterschiedliche Lebensmittel nach Aussehen, Geruch, Geschmack, eventuell Herkunft kennen und erfahren etwas darüber, wie man sie verarbeitet. Oft zeigt sich, dass Selbsthergestelltes selbstverständlicher probiert oder gegessen wird.

Zudem werden die Kinder einmal monatlich in die Speisenplangestaltung aktiv mit einbezogen, indem sie gruppenweise eine komplette Mahlzeit aus dem Speisenangebot zusammenstellen können. Die Wunschgerichte werden dann im Schaukasten mit dem jeweiligen Gruppensymbol gekennzeichnet.

Nach jeder Mittagsmahlzeit erhält die Küche eine schriftliche Rückmeldung aus allen drei Kindergartengruppen, wie das Essen von den Kindern angenommen wurde. Hierzu dienen direkte Rückmeldungen der Kinder und die Beobachtungen der Erzieherinnen.

Zusammenarbeit mit Eltern

Unser Wunsch ist es, dass Eltern gemeinsam mit uns das Ziel einer gesunden und optimierten Ernährung verfolgen. Daher ist die Erläuterung unseres Verpflegungskonzepts beim Aufnahmegespräch, sowie auf dem Elternabend für neue Eltern ein fester Bestandteil.