



## Ernährungskonzept der Kita Die Kleinen Eichen e.V.

### Vorwort

---

Unser Ernährungskonzept wurde durch einen Arbeitskreis, bestehend aus Träger- und Elternvertretern, pädagogischen Fachkräften und unserer Köchin erstellt.

Es soll zum einen den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter/innen als Orientierung dienen, zum anderen auch Transparenz für die Eltern schaffen. Gleichzeitig ist es vor allem auch ein Instrument auf dem Weg zu einer guten Qualität im Ernährungsbereich.

Uns ist es wichtig, durch unser Ernährungskonzept allen Kindern einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln, um damit Wege für eine gesunde Lebensweise zu schaffen.

Das Konzept beschreibt praxisnah die Rahmenbedingungen und Strukturen des Ernährungsangebotes in unserer Kita und schließt dabei den Blick auf die Gesundheitsförderung und die Ernährungspolitik mit ein.

Essen ist Genuss. Essen ist Lust. Essen soll das Wohlbefinden stärken, Spaß machen und die Sinne ansprechen.

### 1. Leitbild des Trägers

---

Kinder sollen gesund aufwachsen- dazu ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung. Gesundes Essen dient auch als Basis für Lebensqualität und Zufriedenheit und trägt zu guter Gesundheit im späteren Leben bei.

Daher ist in unserer Kindertagesstätte eine schmackhafte und ausgewogene Kost im Alltag eine Selbstverständlichkeit. Wir orientieren uns ganzheitlich an den Richtlinien der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich in den ersten Lebensjahren geprägt. Entsprechend hoch ist die Verantwortung der Kleinen Eichen für die ihr anvertrauten Kinder.

In unserer Einrichtung sammelt Ihr Kind prägende Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln und erfährt Freude am Essen mit Gleichaltrigen.

Kinder sind in der Gemeinschaft der Kita oftmals viel offener und experimentierfreudiger als Zuhause, daher stehen ganz unterschiedliche Gerichte auf der Tagesordnung, die den Kindern viele neue Geschmackserlebnisse ermöglichen.

Uns liegt es besonders am Herzen, dass Essen ohne Zwang, lustvoll und mit Spaß-auch Neues zu probieren- vermittelt wird.

### 2. Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken

---

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Gerade die ersten Lebensjahre sind prägend für das

Ernährungsverhalten von Kindern. Daher muss frühzeitig damit begonnen werden, Kinder an ein gesundes Trink- und Essverhalten heranzuführen.

Es ist nachgewiesen, dass Kinder grundsätzlich eine positive Einstellung zum Essen haben. Sie sind aufgeschlossen in Bezug auf Lebensmitteln, probieren gerne und haben ein natürliches Sättigungsgefühl.

Gerade kleine Kinder wissen, wann sie satt sind oder Hunger haben, weshalb wir auf das eigene Sättigungsgefühl und die Selbstregulation der Kinder vertrauen.

Wir ermutigen Kinder, sich an den Entscheidungen und durch praktisches Handeln an der Essensversorgung in der Kita zu beteiligen.

Essen und Trinken bieten den Kindern vielfältige Zugänge für Bildungsprozesse, denn Ernährungswissen ist Wissen um Natur, Nahrungsmittel, ihre Herkunft, ihr Wachsen und die Bedeutung für den Menschen.

Essen ist in der pädagogischen Arbeit bei den Kleinen Eichen ein elementarer Bestandteil des Tagesablaufes.

Durch den alltäglichen Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten machen die Kinder vielfältige Sinneserfahrungen und erwerben viele Kompetenzen. Kleine Obst- und Gemüsestückchen schneiden, einen Dipp oder eine Quarkspeise anrühren und abschmecken, fördert die Ausbildung der Sinne. Der Umgang mit unverarbeiteten Lebensmitteln schult dazu ihre Wahrnehmung für Form, Farbe, Geruch und Geschmack. Ganz nebenher lernen die Kinder den Umgang mit Küchenwerkzeugen, was ihre Motorik und Selbständigkeit fördern.

Gemeinsame Mahlzeiten sind ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens.

Durch das gemeinsame Essen erfahren die Kinder ein Gemeinschaftsgefühl und erleben soziale und kulturelle Aspekte.

Ein leckeres, gesundes Essen, eine positiv erlebte Tischatmosphäre mit anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt die Genussfähigkeit der Kinder und lässt gemeinsame Mahlzeiten zu besonderen Ereignissen werden.

### 3. Mitwirkung und Mitsprache der Kinder

---

Die Mitwirkung und Mitsprache unterstützen die Kinder dabei, sich für die eigenen Belange und die der Anderen einzusetzen.

Die Kinder essen mit einer Erzieherin in festen Tischgruppen. Regelmäßig führen wir Kinderbefragungen durch, um auch die Wünsche der Kinder für ihre Tischnachbarn zu berücksichtigen.

Bei der Gestaltung der Mittagsmahlzeit nutzen wir bewusst die aktive Beteiligung der Kinder, indem sie z.B. die Tische decken und dekorieren, das Essen aus der Küche holen, es auf die Tische verteilen, den Tischspruch auswählen, den Tisch nach dem Essen abräumen und abwischen.

An ihrem Geburtstag können sich die Kinder aus den üblichen Speiseplänen ihr Wunsch-Mittagessen und einen Nachtschüssel aussuchen.

Bei Festen und Feiern in der Kita räumen wir den Kindern das Recht ein, mitzuentcheiden, welche Speisen und Getränke auf dem jeweiligen Fest angeboten werden.

Die Kinder haben die Möglichkeit, der Köchin gegenüber ihre Zufriedenheit bzw. ihre Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern. Verbesserungsvorschläge zum Essen können gemeinsam mit der Köchin im Kinderrat besprochen werden.

#### 4. Gestaltung der Mahlzeiten

---

Unser Kindercafé und der Nestraum (für die U3 Kinder) bieten eine ruhige, gemütliche Atmosphäre, Mahlzeiten einzunehmen. Die Kinder essen in kleinen Tischgruppen, gemeinsam mit einer Erzieherin.

Der zeitliche Rahmen für die Mittagsmahlzeit ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, in ihrem individuellen Tempo zu essen. Sie werden nicht zur Eile getrieben.

Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan oder Glas und ermöglicht den Kindern Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in Größe und Form für Kinderhände geeignet. Das Essen wird in Schüsseln auf den Kindertischen bereitgestellt, so dass sich die Kinder ihrem Entwicklungsstand entsprechend ihr Essen selbst auffüllen und ihr Getränk selbst eingießen.

Jedes Kind kann entscheiden, was und wie viel es isst, sofern genug für alle da ist. Ausnahme: Kinder, die auf Grund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen.

Während des Essens wecken unsere pädagogischen Fachkräfte die Neugier der Kinder für die Speisen, in dem sie mit ihnen z.B. über die Herkunft, die Zusammensetzung, den unterschiedlichen Geschmack, den Geruch, das Aussehen und den Ernährungswert sprechen. Die Erzieherinnen ermuntern die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptieren aber auch deren Entscheidungsfreiheit. Tischmanieren, der richtige Umgang mit Besteck und ein gutes Sozialverhalten sind weitere Aspekte, die zu einer guten Atmosphäre bei den gemeinsamen Mahlzeiten in unserer Kita gehören.

Uns ist es wichtig, dass Essen und Trinken mit angenehmen Erfahrungen und nicht mit Zwang, Bestrafung oder Belohnung verknüpft wird. Kein Kind wird von uns zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Wir legen Wert auf Tischkultur und Tischmanieren, die gemeinsam mit den Kindern erarbeitet und festgelegt werden.

#### 5. Mahlzeiten, die angeboten werden

---

##### 5.1 Frühstück

Im Kindercafé steht den Kindern in der Zeit von 7.15 Uhr bis 9.00 Uhr ein abwechslungsreiches Frühstücksbüfett mit einer großen Auswahl an Müslizutaten, Joghurt, Frischmilch, Vollkornbrot, Butter, Schnittkäse, Frischkäse und Putenaufschnitt zur Verfügung. Einmal wöchentlich werden Brötchen mit Honig und Marmelade angeboten.

In einer geselligen und willkommenen Atmosphäre können die Kinder im Kindercafé den Tag beginnen. Eine Erzieherin betreut dieses und schneidet mit den Kindern, die morgens schon da sind Rohkost und Obst auf.

Die Kinder können selbst bestimmen was sie essen, mit wem sie am Tisch sitzen möchten und entscheiden nach Appetit und Lust auch die Dauer der Mahlzeit.

Alle Mondkinder frühstücken gemeinsam mit ihren Bezugserzieherinnen im Nestraum.

Zu besonderen Anlässen, wie beispielsweise Ostern oder Nikolaus veranstalten wir gemeinsame Frühstücke in den Stammgruppen, an denen auch süße Backwaren angeboten werden.

## 5.2 Mittagessen

Das Mittagessen wird täglich frisch von unserer Köchin zubereitet und entspricht einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung von Kindern.

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe stehen in einem abgestimmten Verhältnis, so dass das Kind im Tagesablauf alle wichtigen Nährstoffe erhält.

Auf Geschmacksverstärker, Zusätze und künstliche Aromen versuchen wir weitestgehend zu verzichten. Salz und Zucker werden nur reduziert eingesetzt.

Die Mittagsmahlzeit umfasst immer eine frische Komponente in Form von Salat oder Rohkost. Zum Nachtisch wird täglich frisches Obst angeboten. Zu jedem Mittagessen gibt es Mineral- oder Leitungswasser.

Innerhalb einer Woche stehen zumeist ein Fleischgericht, (überwiegend Geflügel und Rind) ein Auflauf oder Eintopf, ein vegetarisches Gericht, ein Seefischgericht und ein Lieblingsessen der Kinder auf dem Speiseplan.

Der Speiseplan rotiert alle 6-8 Wochen und orientiert sich je nach Jahreszeit wenn möglich an dem saisonalen und regionalen Angebot.

Der wöchentliche Speiseplan hängt für die Eltern im Kindercafe aus. Für die Kinder wird das Tagesmenu anschaulich durch Fotokarten im Kindercafe ausgehängt.

## 5.3 Das 3-Uhr-Essen

Den Kindern mit einem 45 Std.-Platz wird nachmittags um 15.00 Uhr im Kindercafe oder im Garten eine Zwischenmahlzeit angeboten. Regelmäßig bereiten Kinder diese mit Unterstützung einer Erzieherin auch selber zu.

Zum so genannten 3 –Uhr- Essen werden Milchmixgetränke, Joghurt, Müsli, Quarkspeisen, belegte Brote, frische Obst und Gemüsestückchen angeboten. Ergänzt werden kann der Imbiss auch durch Speisen, die vom Mittagessen übrig geblieben sind.

## 5.4 Getränke, die angeboten werden

---

Frisches Leitungswasser ist das am meisten kontrollierte Lebensmittel und das ideale Getränk für Kinder und Erwachsene. Es steht den Kindern den gesamten Tag, mit und ohne Sprudel, als Durstlöscher zur Verfügung. Bei Bedarf wird zusätzlich ungesüßter Fruchtetee angeboten.

Milch ist sehr nährstoff- und energiereich und zählt nicht zu den Durstlöschern. Sie wird daher nur zum Frühstück oder am Nachmittag als Zwischenmahlzeit angeboten.

---

## 6. Besondere Mahlzeiten

---

### 6.1 Diätverpflegung

Medizinisch begründete Ernährungsvorschriften werden in unserer Kita eingehalten. Häufig vorkommende Diätindikationen sind: Nahrungsmittelallergien- und Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Laktoseintoleranz. Voraussetzung für das Angebot einer Diätverpflegung in der Kita ist das Vorliegen eines ärztlichen Attestes und einer detaillierten Diätanweisung.

Auskünfte bzgl. Allergene und Zusatzstoffe erhalten Sie von unserem Personal.

### 6.2 Religiös begründete Ernährungsangebote

werden respektiert und im Rahmen unserer Möglichkeiten angeboten. Kindern aus Familien mit muslimischen Speisevorschriften wird in Absprache mit den Eltern eine Ernährung ohne Schweinefleisch, Schweinefett, Schweinefleischprodukte, Gelatine vom Schwein und ohne Produkte, die diese enthalten, angeboten.

Werden von den Eltern darüber hinaus gehende Speiseangebote gewünscht, bedarf es der ausführlichen Absprache zwischen Köchin, Kita-Leitung, Eltern und den pädagogischen Fachkräften.

### 6.3 Umgang mit Süßigkeiten

Wir wünschen uns für Ihr Kind in der Kita eine ausgewogene und weitestgehend gesunde Ernährung und verzichten daher auf Süßigkeiten und süße Getränke. Bei Festen und Feiern sowie bei den Geburtstagen der Kinder machen wir jedoch Ausnahmen.

### 6.4 Verpflegung bei Festen und Feiern

Feste und Feiern sind lustvolle Ereignisse des Lebens, die auch von besonderen Speisen und Getränken geprägt sind. Bei diesen besonderen Anlässen räumen wir den Kindern das Recht ein, mitzubestimmen, was es zu essen und zu trinken geben soll. Vielfach bringen Eltern zu solchen Anlässen Speisen mit in die Kita.

Um die Lebensmittelhygienebestimmungen einzuhalten bitten wir darum, auf das Mitbringen von Speisen, die unter Verwendung von rohen Eiern hergestellt wurden, Mett, Tatar und Rohmilchprodukte zu verzichten und das Mindesthaltbarkeitsdatum der verwendeten Lebensmittel zu beachten. Speisen, die im Kühlschrank lagern, müssen auch gekühlt in die Kita transportiert werden.