



Was hier schmeckt und
Zähnen und Körper
gut tut.....

Verpflegungskonzept

Nach den Standards der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können.“ Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa, 1986.

Die eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu spüren, was und wie viel gegessen wird selbst bestimmen zu können und mit großer Freude abwechslungsreiche und gesunde Speisen genießen zu können, sind wichtige ernährungspädagogische Ziele in Kindertagesstätten.

Frühstück

„Der zuckerfreie Vormittag“

Frühstück wird außer am Mittwoch von den Kindern selbst mitgebracht. Damit haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, besondere Vorlieben und Geschmäcker mit zu bestimmen. Da wir uns an den DEG Qualitätsstandards orientieren sind Kinderlebensmittel und Süßigkeiten in den Brotbüchsen unerwünscht. (s.u.)

Getreideprodukte wie z.B. Hafer- oder Dinkelflocken oder Brot/Brötchen mit möglichst hohem Vollkornanteil sollten fester Bestandteil der Frühstücksbox sein.

Im Kindergarten wird täglich ein Obst- und Gemüseteller bereitgestellt, an dem sich die Kinder zwischen 8.00 und 11.00 bedienen können.

An wechselweise betreuten Frühstückstischen finden sich die Kinder, wenn sie Hunger haben zu Tischgemeinschaften zusammen.

Einmal in der Woche gibt es ein mit den Kindern zubereitetes Frühstücksbuffet im Kindergarten mit gesunden ausgewogenen Zutaten z.B. selbst gequetschte Flocken, Frischkornbrei, auch Brot mit unterschiedliche Dips oder Belägen und/oder besonderen Obst- oder Gemüsearten zum Probieren.

Immer ist das Frühstück -neben dem Obst- zuckerfrei.

Das dient zum einen der Zahngesundheit, zum anderen ist es wichtig den Blutzuckerwert stabil zu halten, damit Kinder konzentriert arbeiten und spielen können. Nebenbei werden auch Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen vermieden.

Mittagsversorgung

Die Mittagsversorgung richtet sich nach den DEG Qualitätsstandards für Verpflegung in Kindertageseinrichtungen.

Die Mittagsversorgung setzt sich aus frisch gekochten Beilagen wie z.B. Kartoffeln, Nudeln, Salat und Gemüse und Tiefkühlware zusammen. Suppen werden in der Regel frisch zubereitet.

Fleisch und Soßen werden durch einen Anbieter (Hoffmann Menü) tiefgekühlt geliefert und werden in der Küche durch unsere Köchin in einem Heißluftverfahren aufgewärmt, verfeinert und ergänzt. Sie werden dazu vor der Zubereitung aus den Aluschalen in Edelstahlbehältern umgefüllt.

Die Essenpläne im 10 Wochen Rhythmus sind einsehbar und werden wöchentlich ausgehängt. Die Mittagsmahlzeit ist abwechslungs- und ballaststoffreich und enthält immer etwas Frisches zum Kauen. Die Kinder bewerten das Essen regelmäßig.

Jedes Kind kann selbst entscheiden was und wie viel es isst.

Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen.

Jedes Kind kann dem Entwicklungsstandentsprechend sein Essen selbst auffüllen und sein Getränk eingießen.

Wir ermuntern die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptieren aber auch deren Entscheidungsfreiheit. Wir vertrauen auf die Fähigkeit der Kinder, zwischen Hunger und Sättigung unterscheiden zu können. Kein Kind wird von uns zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Der zeitliche Rahmen für unsere Mahlzeiten ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, um in ihrem individuellen Tempo zu essen (einige schnell, andere langsam).

Sie werden nicht zur Eile getrieben. Inklusive aller Vor- und Nachbereitungen wird ein Zeitrahmen bis zu einer Stunde als angemessen erachtet. Als Erwachsene sind wir uns bewusst, dass unser Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und wir auch dadurch einen großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder haben.

Essen wird bei uns grundsätzlich nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. So gibt es für jedes Kind eine definierte Menge Nachtisch; unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen hat.

Speiseplan und Allergien

Der jeweils gültige bebilderte Speiseplan hängt an der Infowand im Flur. Die Allergene sind auf Nachfrage auf einem alternativen Speiseplan lt. Verordnung aufgeführt und auf Nachfrage erhältlich.

Soweit es möglich ist, wird für Allergiker mitgekocht. Allerdings muß im Einzelfall über die Machbarkeit der Essensversorgung entschieden werden.

Nachmittags-Snack

Um ca. 15.00-15.30 Uhr wird eine Kleinigkeit zu Essen für die noch anwesenden Kinder bereitgestellt. Hier werden neben Obst, auch Haferflocken, Naturjogurt, Quark oder geschmierte Brote wechselweise angeboten.

Getränkeversorgung

Im Frühstücksbereich der Feuerdrachen findet sich immer Mineral- und Leitungswasser mit Limetten oder Pfefferminze aromatisiert. Ebenso in der Gruppe der Abenteuerländer. Hier hat jedes Kind seine eigene Trinkflasche dabei die vom pädagogischen Personal immer wieder aufgefüllt wird.

Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Bei festlichen Anlässen wie Ostern, Weihnachten, Geburtstage und Kitafesten kann es ein vom allgemeinen Verpflegungskonzept abweichendes Speisenangebot geben. Auch an diesen Tagen wird darauf geachtet, dass das Angebot gesund und abwechslungsreich ist. Süßigkeiten und süße Speisen können Teil eines vielfältigen Angebots sein.

Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder essen gerne Süßigkeiten wie Schokoriegel, Kekse und Cerealien. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese soll jedoch außerhalb der Tageseinrichtung, z.B. im Elternhaus konsumiert werden. Wenn Kinder von zu Hause Süßigkeiten mitbringen, kann es zu Neid und Streitereien kommen.

- Daher:**
- keine Süßigkeiten bzw. Kinderlebensmittel in die Brotbox
 - Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeit
 - Süßigkeiten sind nur zu besonderen Anlässen erlaubt.

Zweimal monatlich kann im Rahmen der Mittagsverpflegung eine „süße“ Hauptmahlzeit angeboten werden. Darüber hinaus gibt es Süßspeisen und fruchtige Nachtische, neben Obst, als Dessert.