

Verpflegungskonzept

der Kindertagesstätte „Sandbrink“ und der Krippe „Tausendfüßler“

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. Essatmosphäre oder Essenszeiten)

Die zertifizierte Verpflegung ist an diesem Logo zu erkennen:



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

Getränkeversorgung

Trinken gehört für uns zu einer vollwertigen Verpflegung. Wir bieten den Kindern daher zu allen Mahlzeiten Leitungswasser, sowie ungesüßten Tee an. Zusätzlich wird zum Frühstück und zur Teepause Milch zur Verfügung gestellt.

Damit gewährleistet ist, dass die Kinder über den Tag hinweg genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, bieten wir zwischendurch kleine Trinkpausen an. Hierfür steht jedem Kind eine eigens mitgebrachte Trinkflasche zur Verfügung, welche wir bei Bedarf nachfüllen.

Frühstück

Die Kinder können in der Zeit von **9.00 Uhr bis 09.45 Uhr** ihr von zu Hause mitgebrachtem Frühstück verzehren. Die Eltern achten hierbei auf ein gesundes und ausgewogenes Angebot.

Mittagsverpflegung / Speisenplan

Unser Mittagessen findet täglich von **11.30- 12.00 Uhr** statt.

Das warme Essen wird in der hauseigenen Küche zubereitet. Bei der Gestaltung des Speisenplans werden die Anforderungen des „DGE – Qualitätsstandards für Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ an einen Vier – Wochen – Speiseplan berücksichtigt. Grundlage bildet daher eine ausgewogene und optimierte Mischkost. Das heißt, wir verwenden reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel und sparsam fett – und 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 - so weit 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

Jeden Nachmittag um ca. 14.30 Uhr findet eine „Teepause“ statt. Hier können die Kinder einen Snack aus ihren Brotdosen zu sich nehmen.

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 Zwischenmalzeit. Zu besonderen Anlässen, wie Geburtstage, 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.

Mitbringen von Speisen

Sollte das Mitbringen von Speisen durch Eltern oder Andere erforderlich sein, gibt es bestehende Hygieneregeln, die einzuhalten sind (z.B. nur durchgebackenen Kuchen, nichts mit Sahne, keine Lebensmittel, die gekühlt werden müssen). Nachzulesen sind diese im Büro der Einrichtungsleiterin (Ordner „Verpflegung in der Kita Sandbrink“). Ebenfalls müssen alle verwendeten Zutaten in die Allergieliste für mitgebrachte Speisen eingetragen 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 Frühstück und beim Mittagessen hat
- 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 als eine sinnreiche Erfahrung zu betrachten
- gemeinsam mit einem Tischspruch zu beginnen
- dass die Kinder so selbstständig wie möglich handeln (Tisch eindecken und abräumen, Essen portionieren)
- dass die Kinder die Möglichkeit haben sich im Umgang mit Besteck zu üben
- dass wir Porzellangeschirr und Gläser benutzen
- die Kinder zu motivieren alle Lebensmittel zu probieren

- mit wertschätzender Haltung die Kinder an unbekannte Lebensmittel heranzuführen
- dass die Kinder lernen ihr eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl zu erkennen
- als Erzieher eine Vorbildfunktion einzunehmen
- 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 kennen (Aussehen, Geruch, Geschmack, evtl. Herkunft...), erfahren etwas darüber, wie man sie verarbeitet und oft zeigt sich, dass Selbsthergestelltes selbstverständlicher probiert oder gegessen wird.

Nach jeder Mittagsmahlzeit erhält die Küche eine schriftliche Rückmeldung, wie das Essen von den Kindern angenommen wurde. Hierzu dienen direkte Rückmeldungen der Kinder und die Beobachtungen der Erzieherinnen. Einmal im Monat gibt es ein Wunschessen der jeweiligen Kitagruppen.

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. Zusätzlich hängt eine aktuelle Version des Verpflegungskonzepts in der Einrichtung aus. Gern händigen wir Interessierten auch ein Exemplar aus.

Ansprechpartner bei Ernährungsfragen

Grundsätzlich stehen die Mitarbeiter der Einrichtung jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. Bei spezifischen Fragen kann ebenso das Bundeszentrum für Ernährung oder die Verbraucherzentrale Niedersachsen zur Rate gezogen werden.

Stand: August 2022