

Kinderkrippe Dom-Pedro-Straße • Dom-Pedro-Straße 51 • 80637 München
Tel.: +49 (0)89 20 20 86 83 0 • E-Mail: 3717@jh-obb.de



Verpflegungskonzept **Kinderkrippe Dom-Pedro-Straße** Diakonie Jugendhilfe Oberbayern



Inhalt

Vorwort des Trägers	5
Verpflegungsleitbild der Diakonie Jugendhilfe Oberbayern.....	6
A. Ernährungsphysiologische Grundlagen.....	6
1. Verpflegungsmodelle	6
1.1 Kinderkrippen	6
1.2 KinderTagesZentren (KITZ).....	6
1.3 Häuser für Kinder (HfK)	6
1.4 Kindergärten und Horte	6
2. Speiseplanung	7
2.1 Mittagessen.....	8
2.2 Frühstück und Brotzeit.....	9
2.3 Getränkeversorgung.....	10
3. Exemplarische Speisepläne unserer Einrichtung	11
4. Auswahl und Qualität der Lebensmittel	13
5. Herkunft der Lebensmittel	13
5.1 Obst, Gemüse	13
5.2 Brot	13
5.3 Sonstige Lebensmittel	13
6. Zubereitung der Lebensmittel	14
7. Besondere Ernährung.....	14
7.1 Ernährung bei Kindern unter einem Jahr	14
7.2 Kleinkinder	14
7.3 Allergiker	14
7.4 Vegetarier.....	14
7.5 Religiöser Hintergrund.....	15
7.6 Feste und Feiern	15
7.7 Umgang mit Süßigkeiten	15
B. Ernährungspädagogische Grundlagen	15
1. Ablauf der Mahlzeiten	15
1.1 Die Essenszeiten.....	15
1.2 Der Ablauf in unserer Einrichtung.....	16
2. Essen als Lernort.....	17
2.1 Motorik	17
2.2 Sozialkompetenz.....	17
2.3 Partizipation	17
2.4 Mathematisches Verständnis.....	18
2.5 Hygiene	18



2.6 Sprache.....	18
2.7 Gesundheit.....	18
2.8 Raumgestaltung	18
2.9 Ausstattung	18
3. Kommunikation und Information.....	19
3.1 Im Team Pädagogik/ Hauswirtschaft	19
3.2 Mit den Kindern	19
3.3 Mit den Eltern	19
4. Ernährungspädagogische Projekte	20
C. Organisatorische Grundlagen	21
1. Kennzeichnungen in der Speisekarte.....	21
1.1 Allergene & besondere Ernährung.....	21
1.2 Zusatzstoffe.....	21
2. Nachhaltigkeit	22
3. Wirtschaftlichkeit.....	22
4. Abrechnung der Essensbeiträge.....	22
5. Hauswirtschaftliches Personal (Qualifikation, Schulung).....	22
6. Qualitätssicherung	23
7. Hygiene	23
7.1 Rechtliche Bestimmungen zur Hygiene	23
7.2 Hygiene bei pädagogischen Arbeiten	23
7.3 Eltern bringen Speisen in die Kindertageseinrichtung mit	23
D. Quellen	24
E. Anhang	25
1. Anregungen für eine gesunde Brotzeitbox	25
2. Anregungen für den Kindergeburtstag	25



„Wenn Kindertageseinrichtungen gesunde Ernährung und andere Aspekte der Gesundheitsförderung großschreiben, dann tragen die Kinder ihr neues Wissen in ihre Familien.“

Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung, Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen Staatsinstitut für Frühpädagogik München, 5. Auflage, S. 361



Vorwort des Trägers

Das Diakonische Werk des Evang.-Luther. Dekanatsbezirks Rosenheim e. V. ist der Wohlfahrtsverband der evangelischen Kirche im Dekanatsbezirk Rosenheim. Die Mitarbeitenden engagieren sich in zahlreichen Einrichtungen und Diensten der sozialen Arbeit in ganz Oberbayern und darüber hinaus an einzelnen weiteren Standorten. Das Diakonische Werk Rosenheim ist einer der größten überregionalen Jugendhilfeträger in Bayern und hat alle Angebote für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien in der Jugendhilfe Oberbayern zusammengefasst. Hierzu zählen auch 22 Kindertagesstätten, die ihre Kinder mit Frischküche versorgen.

Das vorliegende Rahmenkonzept wurde im Rahmen der Teilnahme am Projekt „Kitacoaching“ des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg von Januar bis Juni 2021 erarbeitet. Unser besonderer Dank gilt Frau Martina Fink, Dipl. Oecotrophologin, die uns als Projektcoach mit fachlichem Rat zur Seite stand.

Darüber hinaus wurde das Verpflegungsteam der teilnehmenden Einrichtung „Haus für Kinder Oberföhring“ bei der Erstellung des Konzepts sowohl von der pädagogischen als auch der hauswirtschaftlichen Qualitätsbegleitung des Geschäftsbereichs Elementarpädagogik unterstützt

Mit der vorliegenden individuellen Konzeption sind die Rahmenbedingungen und Abläufe der Essensverpflegung in der Kinderkrippe Dom-Pedro-Straße verbindlich beschrieben. Dies gibt allen Beteiligten Klarheit und Sicherheit.

Wir werden auch in Zukunft daran arbeiten, die Verpflegung der uns überantworteten Kinder schmackhaft, gesund und nachhaltig zu gestalten.

Mit freundlichen Grüßen
Diakonie Jugendhilfe Oberbayern



Verpflegungsleitbild der Diakonie Jugendhilfe Oberbayern

Ganz im Sinne unseres Leitmotivs „**Kind sein – entdecken, erfahren, erleben**“ haben die Kinder in unseren Einrichtungen auch bei den gemeinsamen Mahlzeiten die Möglichkeit „Kind zu sein“. Hauptsächlich soll es den Kindern natürlich schmecken und sie sollen satt werden. Bei den Mahlzeiten können sie die Vielfalt der Lebensmittel **entdecken** und dabei **erfahren**, was gesunde Ernährung bedeutet. Sie **erleben**, die Mahlzeiten mit allen Sinnen zu genießen. Bildung und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Mit Hilfe dieses Konzeptes möchten wir die Kinder in den alltäglichen Essenssituationen positiv begleiten und stärken.

A. Ernährungsphysiologische Grundlagen

1. Verpflegungsmodelle

In den Einrichtungen der Diakonie Jugendhilfe Oberbayern werden verschiedene Versorgungsstufen in der Verpflegung angeboten. Je nach Alter der Kinder und auch Einrichtungsart werden sämtliche Mahlzeiten von der Einrichtung gestellt (Kleinst- und Kleinkinder) bzw. stellt die Einrichtung nur die Mittagsverpflegung zur Verfügung (Kindergartenkinder/Hortkinder).

1.1 Kinderkrippen

In den Kinderkrippen wird auf Grund des Alters (ab der neunten Lebenswoche bis zu ca drei Jahren) und den damit verbundenen ernährungsspezifischen Bedürfnissen der Kinder eine Kompletterpflegung innerhalb der Einrichtung (ca 80% des gesamten Tagesbedarfes) täglich frisch hergestellt und angeboten. Diese beinhaltet jeden Tag Frühstück, eine Zwischenmahlzeit, Mittagessen und Brotzeit incl. Rohkost. In vielen Einrichtungen wird auch nochmals vor der Schließung (ca. 17 Uhr) eine Zwischenmahlzeit für Kinder mit langer Buchungszeit angeboten.

1.2 KinderTagesZentren (KITZ)

Die Kinder werden in altersgemischten Gruppen betreut. Das Verpflegungsmodell ist analog dem der Kinderkrippen

1.3 Häuser für Kinder (HfK)

Hier werden die Kinder in Kindergarten und Hortgruppen bzw. Krippengruppen betreut. Das Verpflegungsmodell der jeweiligen Gruppe entspricht dem der Kindergärten und Horte bzw. Kinderkrippen.

1.4 Kindergärten und Horte

In Kindergärten sind Brotzeit und Mittagessen als Mahlzeiten in den Tagesablauf eingeplant. Die Kinder bringen ihre Brotzeit selbst mit, das Mittagessen wird von der Einrichtung gestellt und zubereitet.

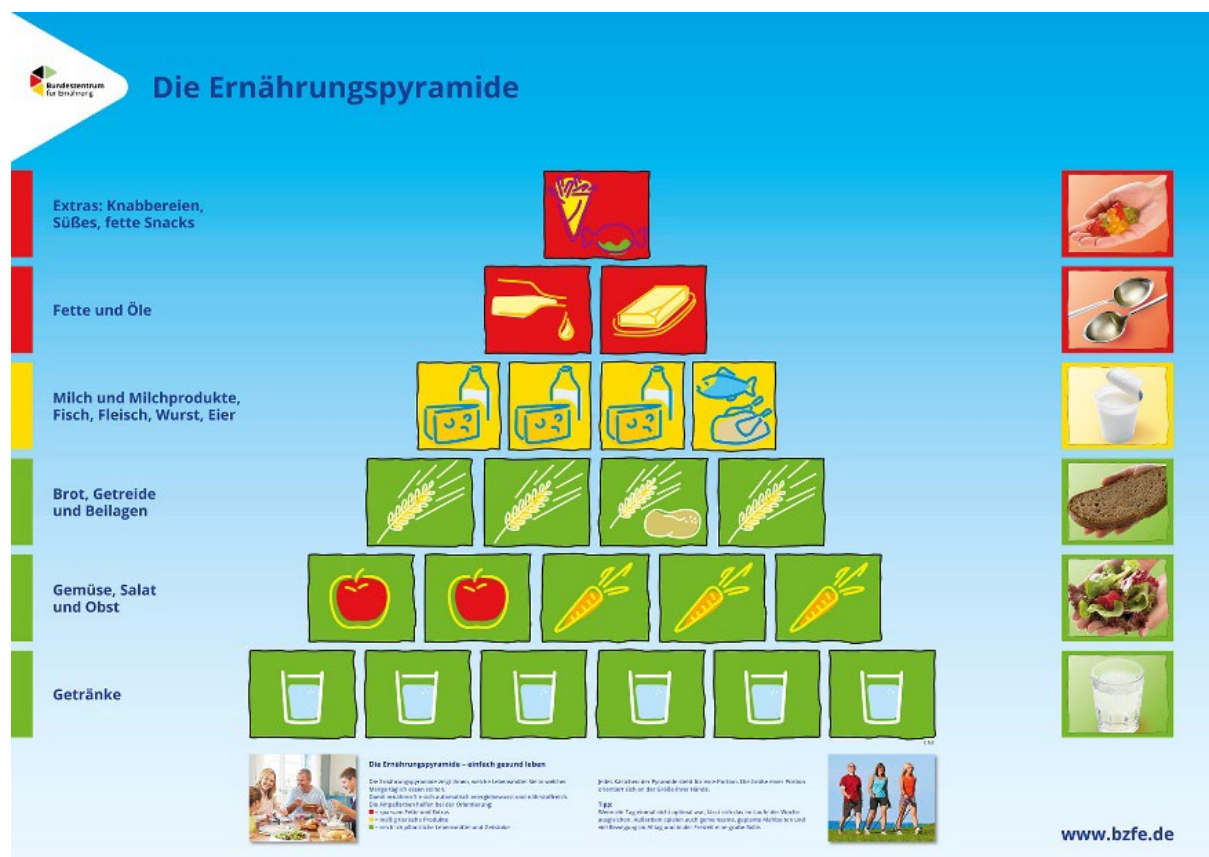
In Horten läuft das System der Versorgung analog.



2. Speiseplanung

Allgemein richtet sich die Speiseplangestaltung unserer Kindertageseinrichtungen nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Speisepläne werden auf Grundlage einer alters- und bedarfsgerechten, vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung erstellt. Die Speiseplangestaltung bezieht religiöse und kulturspezifische Besonderheiten der Essensteilnehmer mit ein. Wir verzichten generell auf die Verarbeitung von Schweinefleisch.

Die Ernährungspyramide nach aid (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten) gibt die Verhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen über den gesamten Tag an. Ein Kästchen in der Ernährungspyramide stellt eine Portion dar, dabei entspricht eine Portionsgröße in der Regel der Größe der eigenen Handfläche.





2.1 Mittagessen

In unserer Einrichtung haben wir pro Jahreszeit einen vier – wöchigen Speiseplan (insgesamt also bis zu 80 verschiedene Gerichte) für die Mittagsverpflegung erstellt, den wir regelmäßig an die aktuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Kinder anpassen. Halbjährlich überprüfen wir unsere Speisepläne auf ernährungsphysiologische Stimmigkeit nach DGE. (siehe Punkt D.6 Qualitätssicherung)

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt bei der Speiseplanung für das gesundheitsförderliche Mittagessen über den Zeitraum von 20 Verpflegungstagen (= vier Wochen) folgende Häufigkeit für die einzelnen Lebensmittelgruppen:

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20x (1 x täglich)
	<i>mind. 4 x Vollkorn</i>
	<i>max. 4 x Kartoffelerzeugnis</i>
Gemüse und Salat	20x (1 x täglich)
	<i>mind. 8 x als Rohkost</i>
	<i>mind. 4 x Hülsenfrüchte</i>
Obst	mind. 8x
	<i>mind. 4x als Stückobst</i>
Milch und Milchprodukte	mind. 8x
	<i>ohne Zucker & Süßungsmittel</i>
Fleisch, Wurst, Fisch	max. 4x Fleisch/Wurstwaren
	<i>davon mind. 2x mageres Muskelfleisch</i>
	4 x Fisch
	<i>davon mind. 2x fettreicher Fisch</i>
Öle und Fette	Rapsöl ist Standardfett
	Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl
	Margarine aus den genannten Ölen



2.2 Frühstück und Brotzeit

leisten einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr. Das Frühstück, ob zu Hause oder in der Kindertageseinrichtung verzehrt, sowie das Angebot der Zwischenverpflegung am Vormittag oder Nachmittag sollten aufeinander abgestimmt sein. Das gesundheitsförderliche Lebensmittelangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung sieht laut DGE für 20 Verpflegungstage folgende Häufigkeiten (zusätzlich zur Mittagsverpflegung) vor:

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	40x (mind. 2 x täglich) <i>bevorzugt Vollkornprodukte</i> <i>Müsli ohne Zucker & Süßungsmittel</i>
Gemüse und Salat	20 x (mind. 1 x täglich) <i>Gemüse, Salat</i> <i>Hülsenfrüchte</i>
Obst	40 (2 x täglich) <i>Obst</i> <i>Nüsse und Ölsaaten</i>
Milch und Milchprodukte	40 x (mind. 2 x täglich) <i>ohne Zucker & Süßungsmittel</i>
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	0 x <i>Fleisch & Wurstwaren als Belag</i> <i>max. 20% Fett</i> <i>max. 2 Eier</i>
Öle und Fette	<i>Rapsöl ist Standardfett</i> <i>Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</i> <i>Margarine aus den genannten Ölen</i>



2.3 Getränkeversorgung

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk. Dieses wird in einem Glas oder der eigenen Trinkflasche angeboten. Gleichzeitig haben die Kinder auch außerhalb der Mahlzeiten jederzeit die Möglichkeit zu trinken.

In allen Einrichtungen werden den ganzen Tag Wasser und ungesüßte Tees frei zugänglich zur Verfügung gestellt. Die Kinder werden zum Trinken animiert. Je nach Einrichtungsart und Gegebenheiten vor Ort erfolgt dies auf unterschiedliche Weise.

In der Kinderkrippe Dom-Pedro-Straße stehen die Flaschen den gesamten Tag über auf Kinderhöhe bereit und werden regelmäßig nachgefüllt. So kann sich jedes Kind jederzeit selbst bedienen.

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser

Alter	Getränke in ml/Tag
<i>Säuglinge</i>	
0 bis unter 4 Monate*	620
4 bis unter 12 Monate*	400
<i>Kinder</i>	
1 bis unter 4 Jahre	820
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1170
13 bis unter 15 Jahre	1330

D-A-CH Referenzwerte, *anteilig Muttermilch oder Muttermilchersatz



3. Exemplarische Speisepläne unserer Einrichtung

Speiseplan Frühling

	Frühstück	Mittagessen	Brotzeit
Montag	Früchtemüsli mit Milch und Joghurt frisches Obst	Vollkornnudeln mit Lachssoße Gurkensalat	Rote Grütze mit Zwieback
Dienstag	Brot, Butter und Putensalami Rohkost	Erbсенrisotto mit Tomatensalat	Überbackener Toast mit Käse Rohkost
Mittwoch	frisches Rührei mit Butterbrot Rohkost	Spargelcremesuppe Quarkauflauf mit Erdbeeren	Brot mit Aufstrich Rohkost
Donnerstag	Brot mit Butter Käsescheiben Rohkost	Gemüsepflanzerl mit Kartoffelpüree Tomatensoße	Tomaten-Mozzarella-Salat, Brot, Butter
Freitag	Breze mit Butter und Frischkäse Rohkost	Mildes Chili con Carne (Rind) mit Reis	Hefegebäck Obst

Speiseplan Sommer

	Frühstück	Mittagessen	Brotzeit
Montag	Schokomüsli mit Milch und Joghurt frisches Obst	Nudeln mit Linsenragout Parmesan Blattsalat	Obstsalat Zwieback
Dienstag	Brot, Butter und Minibabybel Rohkost	Hähnchengeschnetzeltes mit Butter-spätzle und Karottengemüse	Milchreis mit Zimt/Zucker/Obst
Mittwoch	gekochtes Ei mit Butterbrot Rohkost	Fruchtige Karotten-Mangosuppe/ Brot frischer Beerenmix	Brot mit Putenschinken Rohkost
Donnerstag	Hausgemachter Haferporridge Obst	Gemüsepuffer mit Paprika, Mais, Kräutersoße Gurken/Tomatenspalten	Apfel-Karottenrohkost, Brot, Butter
Freitag	Breze mit Butter und Obazda Rohkost	Wildlachsfilet mit Zucchini und Zitronensoße, Vollkornreis Melone	Grissinis Obst



Speiseplan Herbst

	Frühstück	Mittagessen	Brotzeit
Montag	Joghurtmüsli mit Milch und Joghurt frisches Obst	Vollkornnudeln mit Hackfleischbolognese (Rind) Parmesan Salat	Grießbrei mit Apfelmus
Dienstag	Brot, Butter Putenfleischwurst Rohkost	Gefüllte Zucchini mit Bulgur Gurkensalat	Obstsalat Zwieback
Mittwoch	frisches Rührei mit Butterbrot Rohkost	Kürbiscremesuppe mit Vollkornbrot Zwetschgenkuchen	Knäckebrot mit Frischkäse Rohkost
Donnerstag	Semmel mit Butter und Marmelade Obst	Reiseintopf mit Spinat Karottensalat Obst	Tomaten-Mozzarella-Salat Brot, Butter
Freitag	Käsebreze Rohkost	Seelachsfilet in Tomatensoße mit Kartoffelbrei Gem. Salat	Minibreze Obst

Speiseplan Winter

	Frühstück	Mittagessen	Brotzeit
Montag	Beerenmüsli mit Milch und Joghurt frisches Obst	Schupfnudeln mit Gemüsesoße Rohkost	Schokomuffins Obst
Dienstag	Brot, Butter und Belag Rohkost	Semmelknödel mit Champignonsoße Obst	Karottenkuchen Obst
Mittwoch	gekochtes Ei mit Butterbrot Rohkost	Vollkornnudeln mit Kräutersoße Rote Bete Salat	Milchreis mit Zimt/Zucker
Donnerstag	Brot mit Butter Käsescheiben Rohkost	Bohneneintopf mit Vollkornbrot Joghurt Apfel/Zimt	Brot mit Butter und Putenleberwurst Rohkost
Freitag	Breze mit Butter und Frischkäse Rohkost	Lachs gegrillt mit Salzkartoffeln gedünstetem Brokkoli	Hefegebäck Obst



4. Auswahl und Qualität der Lebensmittel

Wir verwenden zu 75% frische Lebensmittel und zu 25% Convenience-Produkte (vorproduzierte Produkte) der Stufen 1-3.

	Convenience-Stufe	Beispiele
1	Küchenfertige Lebensmittel	Zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
2	Garfertige Lebensmittel	Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst
3	Aufbereitetfertige Lebensmittel	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver
4	Regenerierfertige Lebensmittel	Einzelne Komponenten oder fertige Menüs
5	Verzehr- / tischfertige Lebensmittel	Kalte Soßen, fertige Salate, Desserts

Gemüse wird je nach Jahreszeit frisch oder tiefgefroren verarbeitet. Kartoffeln werden in der Regel selbst geschält.

Bei der Auswahl von Fisch orientieren wir uns an den Siegeln „MSC“ bzw. „ASC“ -Zertifizierung für nachhaltigen Fischfang.

Im Rahmen unseres vorgegebenen Budgets (s. auch C. 3 Wirtschaftlichkeit) versuchen wir etwa 10% der eingesetzten Lebensmittel in Bio-Qualität zur Verfügung zu stellen. Hinweise darauf finden Sie in unseren Speiseplänen.

5. Herkunft der Lebensmittel

Der Lebensmitteleinkauf erfolgt dezentral über das hauswirtschaftliche Personal unserer Kindertageseinrichtungen. Grundsätzlich bestimmen die hauswirtschaftlichen Fachkräfte - in Absprache mit dem Leitungsteam - die Auswahl der Lebensmittel nach den vorgegebenen Regeln.

5.1 Obst, Gemüse

Früchteexpress

5.2 Brot

WHK Food Service, sofern es ausnahmsweise nicht selbst hergestellt wird

5.3 Sonstige Lebensmittel

WHK:Food Service



6. Zubereitung der Lebensmittel

Unsere vielfältigen und leckeren Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichte, Eintöpfe, Suppen, Aufläufe, Eierspeisen, Saucen, Salatdressings und Nachspeisen werden in den hauseigenen Küchen selbst zubereitet.

Prinzipiell wird darauf geachtet, dass die Speisen altersgerecht gewürzt sind. Hierbei werden frische Kräuter und Gewürze zum Abschmecken der Speisen bevorzugt. Wenn Salz verwendet wird, wird es äußerst sparsam eingesetzt. Es ist Ziel, auf fertige Gewürzmischungen, Glutamat, künstliche Aromen und Farbstoffe zu verzichten.

Grundsätzlich stellen wir unsere Speisen fettarm her, was u.a. bedeutet, dass zum Kochen ausschließlich auf Milch mit einem Fettgehalt von 1,5% zurückgegriffen, Sahne sparsam eingesetzt und mageres Fleisch verwendet wird.

Um die Nährstoffe weitestgehend zu erhalten bevorzugen wir schonende und fettarme Zubereitungsarten wie dünsten, dämpfen und grillen. Generell werden die Speisen so zeitnah wie möglich zur Ausgabe des Mittagessens hergestellt.

7. Besondere Ernährung

7.1 Ernährung bei Kindern unter einem Jahr

Die Gruppe der unter einjährigen Kinder stellt besondere Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Verpflegung. Hier richtet sich die Versorgung nach der individuellen Entwicklung des Kindes und dessen Essfertigkeiten, damit sich u.a. das Immunsystem, die Verdauung und die Zähne gesund entwickeln können. Besonders wichtig ist deshalb der Austausch des Fachpersonals mit den Eltern.

7.2 Kleinkinder

Die angebotene Verpflegung wird den Bedürfnissen der Kinder gerecht. Dazu achten wir z.B. auf einen niedrigen Salzgehalt der Speisen, auch würzen wir nicht zu stark. Stark blähende Lebensmittel wie etwa Hülsenfrüchte bieten wir zunächst nur schrittweise und in kleinen Mengen an. Hierbei orientieren wir uns am DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

7.3 Allergiker

Für den Nachweis einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit, bitten wir die Eltern, uns ein diesbezügliches Attest vom Kinderarzt zukommen zu lassen.

Für Kinder, bei denen eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit nicht eindeutig ärztlich bestätigt werden kann, wird in Absprache mit der Familie nach Lösungen gesucht.

7.4 Vegetarier

Wir respektieren Ihren Wunsch nach einer vegetarischen Ernährung ihres Kindes und berücksichtigen diesen im Rahmen unserer Möglichkeiten entweder durch Weglassen oder Austausch der Fleisch- und/oder Fischkomponente. Wir bitten Sie, in diesem Fall der Einrichtungsleitung ein formloses Schreiben auszuhändigen, dass alle Personensorgeberechtigten eine vegetarische Ernährung des zu betreuenden Kindes wünschen.

Vorsorglich möchten wir darauf hinweisen, dass eine ausgewogene Ernährung in diesem Fall unsererseits nicht in vollem Umfang gewährleistet werden kann. Bitte sorgen Sie daher bei Ihren familiären Mahlzeiten für einen entsprechenden Ausgleich.

Eine vegane Ernährung bieten wir in unseren Einrichtungen nicht an.



7.5 Religiöser Hintergrund

Da in unseren Einrichtungen Kinder aus verschiedenen Kulturen miteinander spielen und lernen, verzichten wir auf das Angebot von Schweinefleisch, auch bei Wurstwaren.

Wir respektieren religiös und kulturell begründete Ernährungsweisen und berücksichtigen diese im Rahmen unserer Möglichkeiten.

7.6 Feste und Feiern

Regelmäßige Feste für alle Kinder, Eltern und Mitarbeiter/innen in der Kindertageseinrichtung sollen die Kontakte untereinander stärken und auch Möglichkeiten zum Austausch bieten. Das Kita-Team berät mit dem Elternbeirat, welche Speisenangebote es geben soll und inwieweit süße und herzhaftes Speisen – auch mit Rücksicht auf Allergien und kulturelle Aspekte – ausgewählt werden sollen.

Für mitgebrachte Speisen gelten die Vorgaben zur Hygiene unter Punkt C.7.5. sowie im Betreuungsvertrag Anlage 4b.

7.7 Umgang mit Süßigkeiten

Der Umgang mit Süßigkeiten und anderen süßen Lebensmitteln wie Kuchen, Keksen und süßen Getränken ist ein wichtiger Lernprozess für Kinder. Da die meisten Kinder zu Hause in ihren Familien mit Süßigkeiten in Kontakt kommen, verzichten wir, außer zu besonderen Anlässen (wie z.B. Kindergeburtstag, Fasching, Nikolaus), darauf. Bei Kindergeburtstagen bitten wir um Absprache mit der jeweiligen Gruppenleitung, was in welcher Form mitgebracht werden kann. Anregungen dazu finden Sie im Anhang.

B. Ernährungspädagogische Grundlagen

1. Ablauf der Mahlzeiten

Ein strukturierter, wiederkehrender Ablauf der Mahlzeiten sorgt für Klarheit und Orientierung und fördert so eine entspannte, genussvolle Essenssituation. Das Kind ist mit einzelnen Schritten/ Tätigkeiten vertraut, so dass es je nach Alter und Entwicklung selbständig und selbstbestimmt handeln kann: Es deckt den Tisch, wählt Speisen aus, die es essen möchte, schöpft sich selbst Essen auf und isst, bis es satt ist. Dies sind wichtige erste Schritte auf dem Weg für sich selbst zu sorgen.

1.1 Die Essenszeiten

Frühstück: 09:00-09:30 Uhr

Mittag: 11:00-11:30 Uhr

Brotzeit: 14:15-14:45 Uhr

Zwischenmahlzeiten werden je nach Bedarf der Kinder am Vormittag ausgegeben. Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um frisch aufgeschnittenes Obst.



1.2 Der Ablauf in unserer Einrichtung

- Die Kinder gehen gemeinsam zum Hände waschen.
- 2-3 Kinder fahren den Essenswagen, der bereits vor der Gruppentür steht, in den Gruppenraum.
- Die Kinder können sich freiwillig melden den Tisch mit Gläsern/ Flaschen, Tellern und Besteck zu bestücken. Die restlichen Kinder suchen sich den Platz an dem sie heute sitzen möchten.
- Wer möchte bekommt ein Mulltuch als Lätzchen umgebunden oder kann es sich selber umbinden.
- Auf die Tischmitte kommen die Schalen/Teller/Körbe mit dem Essen.
- Die Kinder können nacheinander das gewünschte Essen auswählen und aus den Schüsseln auf ihre Teller geben.
- Während des Essens steht das pädagogische Personal den Kindern unterstützend zur Seite. Mit einem „pädagogischen Happen“ setzt sich die Pädagogen mit an den Tisch und fungieren als Vorbild und Gesprächspartner für die Kinder.
- Wenn die Kinder satt sind, dürfen sie ihren Teller selbstständig auf den Wagen zurückbringen und bekommen einen warmen, feuchten Lappen zum Gesicht und Hände reinigen. Nach Bedarf und Einverständnis des Kindes wird von den Erziehern „nachgereinigt“
- Anschließend haben die Kinder die Möglichkeit beim Reinigen von Tisch und mit zu helfen. Hierfür steht den Kindern ein Putzlappen (ohne Reinigungsmittel) und ein Besen in Kindergröße frei zur Verfügung.



2. Essen als Lernort

Durch die vermehrte Betreuung der Kinder in verschiedensten Einrichtungen gewinnt die Ernährungspädagogik zunehmend an Bedeutung. Sie ist ein wichtiger Baustein für eine gute Bildungsqualität und fördert die Kinder in den verschiedensten Basiskompetenzen. Mahlzeiten sind ein wichtiger Bestandteil des Tagesablaufes in der Kita und somit eine bedeutende Bildungs- und Lernsituation. Im Sinne einer ganzheitlichen Förderung ist es das Ziel, in enger Kooperation mit dem Elternhaus, Kinder an gesundheitsförderliches Verhalten heranzuführen. Sie sollen zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken befähigt werden. Dabei wird den Kindern vermittelt, Essen als Genuss zu verstehen und nicht als Belohnung, Trost oder Bestrafung einzusetzen. In Tischgemeinschaften werden die Mahlzeiten in entspannter Situation erlebt, in der die Kinder mit allen Sinnen genießen können. Dafür ist es notwendig, bestimmte Rahmenbedingungen zu schaffen. Speisen und Getränke werden in Schüsseln bzw. Kindergeschirr und Kinderbesteck bereitgestellt. Das pädagogische Personal begleitet die Kinder beim Essen, isst mit (pädagogischer Happen) und zeigt damit Vorbildwirkung. Die Mitarbeitenden stehen den Kindern unterstützend zur Seite und erklären z.B. Bezeichnung, Herkunft, Zubereitung und den Umgang mit vielfältigen Lebensmitteln und Speisen.

Das gemeinsame Essen der Kinder in unseren Einrichtungen fördert die Kinder in unterschiedlichsten Kompetenzen:

2.1 Motorik

Die Kinder üben und erlernen das selbständige Halten und den Umgang mit Besteck und anderen Küchenutensilien. Wir geben ihnen genügend Zeit, damit sie ausprobieren können. Sie dürfen selbständig schöpfen, nachschenken etc. bzw. um Unterstützung dafür bitten.

2.2 Sozialkompetenz

Das gemeinschaftliche Essen schafft eine harmonische und familiäre Atmosphäre. Gemeinsam werden Regeln festgelegt z. B. zum Aufstehen und für Tischgespräche. Es kommen Rituale zur Anwendung, wie z.B. Tischspruch aufsagen.

Durch das Übernehmen von Aufgaben, z.B. Tisch decken, Tisch abräumen usw. werden das Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl der Kinder gestärkt.

Die Kinder lernen Rücksicht auf andere zu nehmen, z.B. warten, bis man sich Essen nehmen kann oder nicht zu viel nehmen, damit auch andere davon essen können.

Andere Kinder können Vorbilder sein und dadurch animieren, etwas zu probieren. Die Mitarbeitenden vermitteln Werte und Normen und zeigen den Kindern, wie sie achtsam mit Mitmenschen, Nahrungsmitteln und Material umgehen können.

2.3 Partizipation

Kein Kind wird zum Essen gezwungen! Mit Essen wird in keinem Fall bestraft! Die Kinder entscheiden selbständig, was und wieviel sie essen und trinken, um das natürliche Gefühl für Hunger, Durst und Sättigung zu erhalten und zu fördern. Sie entscheiden zudem ob probiert wird. Der Zeitrahmen der Mahlzeiten richtet sich entsprechend den Bedürfnissen der Kinder. Die Kinder entscheiden selbst, wo sie am Tisch sitzen und welche Lebensmittel sie auf ihrem Teller haben möchten. Sie können ebenfalls selbst entscheiden, ob sie ein Lätzchen bei der Mahlzeit tragen möchten. Das Besteck können sie ausprobieren und selbst entscheiden, ob sie besser mit einem Löffel, einer Gabel oder den Händen essen können oder sich doch lieber füttern lassen. Außerdem haben sie die Wahl, zwischen der eigenen Trinkflasche oder einem Glas als Trinkgefäß und Tee oder Wasser als Getränk. Die Kinder können dabei ihre Getränke selbst einschenken.



In der Zubereitung des Essens können Sie beispielsweise das Obst schälen und schneiden, ihre Brote selbst schmieren und belegen und ihr Essen selbst kleinschneiden oder sich dabei helfen lassen. Die Kinder werden sowohl beim Tischdecken als auch Abräumen, Abwischen und Kehren mit eingebunden. Nach jeder Mahlzeit können sich die Kinder mit Lappen selbst saubermachen, sich dabei helfen lassen oder zum Waschbecken gehen, um Gesicht und Hände mit Wasser zu waschen. Anschließend können die Kinder gemeinsam mit einer Pädagogin den Essenswagen zurück in die Küche schieben.

2.4 Mathematisches Verständnis

Die Kinder werden mit Mengen und Größen bekannt gemacht, z.B. viel, wenig, kleine oder große Portionen. Sie machen erste Erfahrungen mit Verdrängung und anderen physikalischen Gesetzen. Das Zahlenverständnis und der Umgang mit Zahlen werden stetig erweitert.

2.5 Hygiene

Vor jeder Mahlzeit waschen alle gemeinsam die Hände. Der Tisch wird vor und nach jedem Essen abgewischt. Die Kinder erlernen das richtige Husten und Niesen (in die Armbeuge, nicht ins Essen). Ihnen wird vermittelt, nicht mit den Händen in Ausgabebehälter zu fassen.

2.6 Sprache

Tischgespräche werden gefördert. Wir animieren die Kinder dazu, Speisen zu benennen und Wünsche zu äußern. Sie machen Erfahrungen mit verschiedenen Lautstärken.

2.7 Gesundheit

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit als Basis für ein gelingendes Leben hängen eng mit einer Ernährung zusammen, die dem Körper gibt, was er wirklich braucht: Nährstoffreiche, vollwertige, „gesunde“ Lebensmittel. Erlernt wird diese Form des Essens im Kindesalter. Lebensmittel, die ein Kind kennenlernt, an die es sich gewöhnt hat, werden von ihm bevorzugt. Insbesondere dann, wenn es sie mit positiven Gefühlen und Erlebnisse einer Essenssituation verknüpfen kann. Vereinfacht gesprochen: Begegnet ein Kind gesunden, schmackhaften Lebensmitteln häufig, und dazu in einem Umfeld in dem es in der Gemeinschaft Spaß und Freude hat wird es diese Lebensmittel auch im späteren Leben bevorzugen.

2.8 Raumgestaltung

Eine angenehme Raumgestaltung in der sich die Kinder wohlfühlen, entspannen können und zum Essen zur Ruhe kommen ist unser Ziel. Die Ausstattung der Räume entspricht den Interessen und Bedürfnissen der Kinder.

Die Tische zum Essen sind so im Raum positioniert, dass die Kinder von wenig bis gar keinen Spielsachen im direkten Umfeld abgelenkt werden.

2.9 Ausstattung

Das Geschirr ist aus bruchsicherem Hartglas. Für die ganz kleinen und die etwas Größeren haben wir unterschiedlich große Gläser und Löffel.

Auch die Tische und Stühle haben verschiedene Höhen, damit jeder in einer angenehmen Position sitzen kann.



3. Kommunikation und Information

3.1 Im Team Pädagogik/ Hauswirtschaft

Es findet regelmäßig ein Austausch zwischen den pädagogischen Mitarbeitenden und den Hauswirtschaftskräften statt. Jede Woche gibt es einen festen Termin, bei dem das pädagogische und hauswirtschaftliche Personal die anstehende Woche bespricht. Alle weiteren Absprachen beziehungsweise Rückmeldungen erfolgen im Tagesgeschehen.

3.2 Mit den Kindern

Ernährung bedeutet nicht nur, den Hunger der Kinder bei den Mahlzeiten zu stillen. Uns ist es wichtig, dass sich die Kinder in diesem Zusammenhang Wissen über die Produktion, Herkunft oder auch die Verarbeitung der einzelnen Lebensmittelkomponenten aneignen. Deswegen lassen wir das Thema der Ernährung bereichsübergreifend in den unterschiedlichsten Bildungsbereichen einfließen.

Durch Gespräche mit den Kindern, wollen wir sie an eine gesunde Ernährung heranführen. Mit unterschiedlichen Angeboten zur Ernährungsbildung ist unser Ziel, den Kindern eine gesunde und nachhaltige Lebensweise nahe zu bringen.

Jeden ersten Mittwoch im Monat ist Kinderwunschtag. Dafür darf abwechselnd immer eine Gruppe das Essen für die gesamte Einrichtung bestimmen.

Während und nach den Mahlzeiten besprechen wir mit den Kindern, was ihnen besonders gut oder nicht so gut geschmeckt hat. Die Pädagoginnen übertragen dies in einen Bewertungsbogen, der am Ende jeder Woche an die Küche zurückgeht. Daraus entstehen neue Ideen für die Planung der Mahlzeiten.

3.3 Mit den Eltern

Der Kontakt zu den Eltern ist uns als Träger sehr wichtig. Eltern vertrauen uns ihre Kinder an und legen einen Teil der Erziehung in die Hände der pädagogischen Fachkräfte. Daher bieten wir den Eltern regelmäßig die Gelegenheit, ihre Fragen und Anliegen zum Thema Ernährung zur Sprache zu bringen bzw. einen Austausch zu haben.

Das können z.B. sein:

- -Wir informieren Sie über Emails oder Aushänge in der Einrichtung über die Speiseplanung, Allergene und sonstige ernährungsrelevante Themen
- -Spontane Tür- und Angelgespräche. Wir sind offen für Fragen, die kurzfristig auftreten
- -Regelmäßig verabredete Elterngespräche, um sich über den Entwicklungsstand des Kindes auszutauschen, ggfs. neue Ziele zu vereinbaren und Absprachen zu treffen. Auch Themen wie das Ess- und Trinkverhalten und die Fähigkeit des Kindes (z.B. mit Besteck umzugehen oder Tischregeln einzuhalten) gehören dazu.
- -Elternabende, die ein oder mehrere Ernährungsthemen zum Inhalt haben. Hierfür stehen uns neben unserem geschulten hauswirtschaftlichen Personal bei Bedarf auch trägerinterne und externe Fachkräfte zur Verfügung.
- -Bei größeren Thematiken haben die Eltern jederzeit die Möglichkeit sich mit den Pädagogen oder der Leitung des Hauses auszutauschen.

Weitere Anmerkungen können gerne über den Elternbeirat an das Team weitergeben werden.



4. Ernährungspädagogische Projekte

Jede Mahlzeit bietet Kindern und pädagogischen Fachkräften die Gelegenheit über Lebensmittel, deren Herkunft und Zubereitungsmöglichkeiten zu sprechen. Themen wie „Mein Lieblingsessen“ zeigen den Kindern, dass der Geschmack und die Vorlieben verschieden sind und dass auf der Welt unterschiedlich und Unterschiedliches gegessen wird.

Im Verlauf des Krippenjahres bieten wir für die Kinder verschiedene Aktionen und Projekte zum Thema Ernährung an.

In regelmäßigen Abständen finden in den Einrichtungen ernährungspädagogische Projekte statt. Hierzu zählt beispielsweise die Besprechung der Lebensmittelherkunft mit den Kindern. Im Laufe des Projektes wird anschaulich mit den Kindern bearbeitet woher beispielsweise die Milch aus dem Kühlregal im Supermarkt ihren Ursprung hat. Durch einen Besuch auf dem Bauernhof und einem Molkereibetrieb lernen die Kinder, dass die Milch einen weiten Weg hinter sich hat, bis sie im Supermarkt bzw. in unserem Müsli landet.

Ebenso zählt die Besprechung von gesunden und ungesunden Lebensmitteln zu unseren ernährungspädagogischen Projekten. Fragen wie: Was bedeutet gesund oder ungesund? Wie viel Getreide, Wasser oder Milchprodukte brauchen wir? Oder darf ich auch mal etwas süßes Essen? Werden mit den Kindern thematisiert und ihnen anschaulich nahegebracht.

In unseren Spielküchen bereiten wir spielerisch Mahlzeiten zu. Wir nutzen Bilderbücher und andere Medien, um mit den Kindern zum Thema Ernährung ins Gespräch zu kommen.

Unser Außengelände bietet für die Kinder weitere Gelegenheiten zur Ernährungsbildung:

- Hochbeete, in denen wir gemeinsam mit den Kindern Kräuter und Gemüse anpflanzen, die anschließend in der Küche Verwendung finden.
- Obststräucher/bäume von denen wir gemeinsam das Obst ernten und dann beim einmachen mithelfen dürfen.



C. Organisatorische Grundlagen

1. Kennzeichnungen in der Speisekarte

1.1 Allergene & besondere Ernährung



1.2 Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Antioxidationsmitteln
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 mit Phosphat
- 8 mit Milcheiweiß (Fleisch)
- 9 koffeinhaltig
- 10 chinin-/ taurinhaltig
- 11 mit Süßungsmitteln
- 12 gewachst
- 13 gentechnisch verändert



2. Nachhaltigkeit

In unseren Einrichtungen legen wir - sowohl die pädagogischen Fachkräfte, als auch die Hauswirtschaftskräfte - großen Wert darauf, nachhaltig mit allen Lebensmitteln und den daraus entstehenden Abfällen umzugehen. So sollen die Kinder ein Gefühl und Wertschätzung für die Natur und deren Ressourcen bekommen.

Nachhaltigkeit spiegelt sich für uns in folgenden Punkten wieder:

- Saisonale und regionale Lebensmittelauswahl
- Ausgewogene und vollwertige Speiseplangestaltung
- Möglichst genaue Kalkulation bei Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel
- Vermeidung bzw. Verringerung von Verpackungsmüll (insbesondere Kunststoffe)
- Mülltrennung, sowie Entsorgung der Lebensmittelreste durch ausgewiesene Entsorgungsfirmen
- Nachhaltiger Konsum als Teil der Ernährungsbildung

3. Wirtschaftlichkeit

Unserem Team in der Küche steht monatlich, je nach Größe der Einrichtung ein Hauswirtschaftsbudget zur Verfügung. Es beinhaltet alle Kosten für Lebensmittel, Getränke, Hygieneartikel (Toilettenpapier, Seife, Desinfektionsmittel etc.), Extras für Feste, sowie anteilige Kosten für Personal und Nebenkosten des Küchenbetriebes. Die Zusammensetzung des Budgets ergibt sich aus Essensgeldbeiträgen der Eltern sowie Zuschüssen des Trägers, die einen Großteil der anfallenden Kosten decken. Die abschließende Budgetverantwortung trägt die Einrichtungsleitung.

4. Abrechnung der Essensbeiträge

In unserer Einrichtung erheben wir eine Essensgeldpauschale in Höhe von €120/Monat. Diese ist auch bei Abwesenheit des Kindes zu entrichten. Die Pauschale wird jeweils rückwirkend zu Beginn des Folgemonats vom angegebenen Konto abgebucht. Die Abrechnung erfolgt nicht durch die Einrichtungsleitung, sondern durch die Buchhaltung. Von Seiten des Trägers wird regelmäßig die Höhe des Beitrags überprüft. Falls es zu einer Änderung des Beitrags kommt, werden die Personensorgeberechtigten spätestens 3 Monate vor Wirksamwerden der Änderung informiert.

5. Hauswirtschaftliches Personal (Qualifikation, Schulung)

In unseren Küchen arbeiten zum einen Mitarbeiter/innen mit einschlägiger Berufsausbildung, zum anderen aber auch Mitarbeiter/innen, die nicht aus dem Bereich der Gemeinschaftspflege kommen. Alle Mitarbeiter/innen werden von uns entsprechend geschult und eingesetzt.

Einrichtungsübergreifend steht innerhalb des Trägers jederzeit eine Qualitätsbegleitung / Stabstelle für den hauswirtschaftlichen Bereich zur Verfügung und bietet bedarfsorientierte Schulungen an.

Schulungen zu den verschiedensten hauswirtschaftlichen Themen werden unter anderem durch das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten angeboten und runden die Qualifikation unserer Fachkräfte im Bereich Ernährung / Hauswirtschaft ab.



6. Qualitätssicherung

Im Alltag findet ein ständiger Austausch zu den Mahlzeiten zwischen der Küche und den Gruppen statt. So bekommt die Küche direktes Feedback, ob das Essen geschmeckt hat und es können Wünsche zu den Mahlzeiten mitgeteilt werden.

Um die Qualität unserer Verpflegung zu sichern, führen wir halbjährlich Speiseplanchecks anhand der Kriterien der DGE – Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas durch.

Auch die jährliche Elternbefragung ist ein Instrument, das wir zur Qualitätssicherung nutzen.

7. Hygiene

7.1 Rechtliche Bestimmungen zur Hygiene

Durch das Verpflegungsangebot sind unsere Einrichtungen Lebensmittelunternehmen und als solche bei der zuständigen Lebensmittelüberwachung gemeldet. Wir haben in einem gesonderten Küchen-Hygienekonzept alle Hygienemaßnahmen festgehalten, die garantieren, dass wir hygienisch unbedenkliche Speisen an die Kinder ausgeben.

Alle Mitarbeitenden werden jährlich zu aktuellen Vorgaben der Lebensmittelhygiene, sowie zum Infektionsschutzgesetz geschult.

7.2 Hygiene bei pädagogischen Arbeiten

Das gemeinsame Zubereiten von kleinen Speisen wie z.B. Salate oder Früchtequark im Gruppenraum mit anschließendem Verzehr fällt in die Verantwortung der Gruppe und ist unter Berücksichtigung einer guten Hygienepaxis möglich. Die Beteiligung von Kindern z.B. bei der Zubereitung des Mittagessens, das anschließend von allen Kindern der Einrichtung gegessen wird, fällt in den Geltungsbereich des Lebensmittelrechts. Deswegen ist hier eine Mitwirkung der Kinder nicht möglich.

7.3 Eltern bringen Speisen in die Kindertageseinrichtung mit

Speisen aus Privathaushalten (z.B. Geburtstagskuchen) sind vom Anwendungsbereich des Lebensmittelrechts ausgenommen, wenn sie unmittelbar an die Gruppenkinder ausgegeben und nicht in irgendeiner Form in der Einrichtung weiterbehandelt werden.

Von Eltern oder Ehrenamtlichen zubereitete Speisen für öffentliche Feste müssen die lebensmittelrechtlichen Anforderungen erfüllen, weil das Speisenangebot u.U. umfangreicher, der Gästekreis größer ist oder Speisen in der Einrichtung zwischengekühlt werden müssen. Die Einrichtung ist in diesem Fall wieder Lebensmittelunternehmer und muss dafür Sorge treffen, dass die Eltern oder Ehrenamtlichen mit den Hygieneregeln (Formular) vertraut sind. Darüber hinaus muss eine Kontrolle der mitgebrachten Lebensmittel und Speisen durch die Einrichtung erfolgen. (siehe auch Punkt A. 8.6)



D. Quellen

Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung, Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen
Staatsinstitut für Frühpädagogik München (

DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2021)

Bayrische Leitlinien Kitaverpflegung, Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (2021)

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern

Vernetzungsstelle Kita und Schulverpflegung NRW & Niedersachsen

Verpflegungskonzept der städtischen Kindertageseinrichtungen, Referat für Bildung und Sport, Abteilung KITA

Webseite Diakonie Jugendhilfe Oberbayern

Bild und Internetquellen, wie im Text angegeben



E. Anhang

1. Anregungen für eine gesunde Brotzeitbox

Die beste Brotzeit ist lecker, abwechslungsreich und selbstgemacht. Schöne Brotdosen, in denen das Essen appetitlich angerichtet ist, machen besonders viel Lust auf den Inhalt.

- ✓ Vollkornbrote mit Wurst, Käse oder vegetarischem Aufstrich halten länger satt und versorgen das Kind mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen für den langen Tag
- ✓ Die Brote schmecken besonders frisch, wenn sie mit Salatblättern oder Gurkenscheiben belegt werden.
- ✓ Beliebt sind auch Cocktailtomaten, Paprikastreifen, Karotten oder Gurkensticks, sowie alle weiteren Gemüsesorten, die roh gegessen werden können. Dazu passt auch gut ein Dip aus Quark oder Joghurt.
- ✓ Als Obst bieten sich Äpfel und Birnen (am besten mit Schale) sowie Mandarinen, Trauben, Erdbeeren, Aprikosen etc. an. Saisonales Obst schmeckt lecker, lässt sich gut verpacken und transportieren.
- ✓ Mit Hilfe von Ausstechformen (einem Stern beispielsweise) wird aus einem langweiligen Vollkorntoast ein ganz besonderes Brot, das man dann zum Beispiel mit vegetarischem Tomatenaufstrich bestreichen kann.
- ✓ Vollkornbrot wird mit Nusscreme (z.B. Mandelmus) und einer in Scheiben geschnittenen Banane zum Energieriegel
- ✓ Muffins müssen nicht zwangsweise süß sein. Die herzhafte Variante mit Vollkornmehl, Gemüseraspeln, Mozzarella oder Feta ist genauso lecker.
- ✓ Ab und zu eine kleine Überraschung wie eine Handvoll Studentenfutter, Nüsse, Trockenobst, Zwieback oder Reiswaffeln dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Weitere Anregungen zur gesunden Brotzeit finden Sie hier:

https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenstransfer/dateien/komm_wir_fruehstuecken.pdf

2. Anregungen für den Kindergeburtstag

2.1 Zucchinikuchen (wenig Zucker, vegan)

<https://www.gutekueche.at/zucchinikuchen-vegan-rezept-24603>

2.2 Zucchini-Schokoladenkuchen (wenig Zucker möglich, vegan möglich, glutenfrei möglich)

<https://biancazapatka.com/de/zucchini-schokoladenkuchen/>

2.3 Karottenkuchen (wenig Zucker, vegan möglich, glutenfrei möglich, Nüsse!)

<https://www.mrsflury.com/saftiger-karottenkuchen-vegan-und-glutenfrei/>

2.4 Bananenkuchen (ohne Zucker, vegan, Dinkelvollkornmehl)

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2488351391355874/Bananenkuchen-Kids.html>