Verpflegungskonzept
Kindertageszentrum Neuperlach
Diakonie Jugendhilfe Oberbayern

Stand 09 / 2024

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
5.4 Teilnahme am Schulobst / Schulmilchprogramm 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 15
7.5 Religiöser Hintergrund 15
7.6 Feste und Feiern 15
7.7 Umgang mit Süßigkeiten 15
B. Ernährungspädagogische Grundlagen 16
1. Ablauf der Mahlzeiten 16
1.1 Die Essenszeiten 16
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 im Kindertageszentrum Neuperlach 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 Kinderkrippengruppen bringen die Familien das Frühstück für ihr Kind von zuhause mit, von der Einrichtung werden sowohl ein warmes Mittagessen als auch eine Brotzeit am Nachmittag gestellt und zubereitet.

1.2 KinderTagesZentren (KITZ)

Die Kinder werden in altersgemischten Gruppen betreut. Das Verpflegungskonzept erfolgt analog 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

Auch hier werden die Kinder analog zu Kinderkrippen versorgt. Es ist jeweils das Frühstück von zuhause mitzubringen. Mittagessen und Brotzeit werden von der Einrichtung gestellt und zubereitet.
In Horten läuft das System der Versorgung analog, so dass auch die Schulkinder in den Ferien ein Frühstück mitbringen.

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.

https://www.ble-medienservice.de/media/image/6c/ba/e9/3914_1758_titel_25c8a132ee9fe4.jpg

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)
	mind. 4 x Vollkorn
	max. 4 x Kartoffelerzeugnis
Gemüse und Salat	20x (1 x täglich)
	mind. 8 x als Rohkost
	mind. 4 x Hülsenfrüchte
Obst	mind. 8x
	mind. 4x als Stückobst
Milch und Milchprodukte	mind. 8x
	ohne Zucker & Süßungsmittel
Fleisch, Wurst, Fisch	max. 4x Fleisch/Wurstwaren
	davon mind. 2x mageres Muskelfleisch
	4 x Fisch
	davon mind. 2x fettreicher Fisch
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)
	bevorzugt Vollkornprodukte
	Müsli ohne Zucker & Süßungsmittel
Gemüse und Salat	20 x (mind. 1 x täglich)
	Gemüse, Salat
	Hülsenfrüchte
Obst	40 (2 x täglich)
	Obst
	Nüsse und Ölsaaten
Milch und Milchprodukte	40 x (mind. 2 x täglich)
	ohne Zucker & Süßungsmittel
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	0 x
	Fleisch & Wurstwaren als Belag
	max. 20% Fett
	max. 2 Eier
Öle und Fette	Rapsöl ist Standardfett
	Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl
	Margarine aus den genannten Ölen

2.3 Getränkeversorgung

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk. 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.
Jedes Kind ist im Besitz einer Trinkflasche, die zum Start von Zuhause mitgebracht wird und in der Einrichtung verbleibt. Diese steht immer frei zugänglich zur Verfügung – sowohl im Gruppenraum, als auch im Garten oder bei Ausflügen. Gesondert werden die Kinder nochmals in sogenannten Trinkpausen zum Trinken animiert bzw. daran erinnert. Bei den Mahlzeiten nutzen die Kinder in der Regel Gläser zum Trinken, sofern sie dazu bereits in der Lage sind. Es steht auf jedem Tisch eine Glaskaraffe zum Nachgießen. Ansonsten erhalten sie altersgemäße Trinkgefäße.

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser

Alter	**Getränke in ml/Tag**
Säuglinge	
0 bis unter 4 Monate*	620
4 bis unter 12 Monate*	400
Kinder	
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

Frühling – Speiseplan (Beispiel)

	Mittagessen	Brotzeit
Montag	Erbsencremesuppe Vollkornbaguette Gemüsesticks Bio-Quarkdip	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Paprika) Knusperbrot Bio Frischkäse
Dienstag	Gemüsepflanzerl Curry-Mayo-Dip Süßkartoffelpüree Gemischter Blattsalat	Vital Laugengebäck Radieserlfrischkäse Gemüse
Mittwoch	Bio-Vollkorn –Nudelsalat (Penne, Paprika, Gurke ,Mais) Putenwiener	Mini - Semmeln Rucola-Bio-Frischkäse-Auf- strich Gemüse
Donnerstag	Back-Käse mit Tsatsiki Wildreis Rohkost – Sticks Sauerrahmdip	Zucchini-Kartoffel Plätzchen Tomaten-Bio-Joghurtdip Gemüse
Freitag	Zanderfilet Petersilienkartoffeln Bio Kaisergemüse *„Rote Grütze“*	Rohkost Sticks (Gurke, Kohlrabi, Paprika) Knäckebrot, Bio-Frischkäse

Sommer – Speiseplan (Beispiel)

	Mittagessen	Brotzeit
Montag	Minestrone Vollkornbaguette Gemüsesticks Sauerrahmdip	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Paprika) Knusperbrot, Bio Frisch- käse
Dienstag	Falafelbällchen Cous-Cous-Salat Minz-Bio-Joghurt-Dressing (6)	Bio Kräuterquark Sonnenblumenbrötchen Gemüse&Obst
Mittwoch	Bio-Vollkorn-Nudeln (Spirelli) Bio-Tomaten-Sauce Gemischter Salat Orangen-Senf-Dressing	Tomate-Mozzarella Olivenbrot Bio-Frischkäse Gemüse
Donnerstag	Rucola-Süßkartoffel- Schnitte Kartoffelpüree Gemischter Salat	Hausgemachter Linsensalat (Paprika,Gurke,Mais) Bio-Joghurt-Kräuter-Dip
Freitag	Lachsfilet (Gebraten) Dill-Rahm-Sauce Wildreis Gurkensalat *„Erdbeer-Joghurt“*	Rohkost Sticks (Gurke, Kohlrabi, Paprika) Knäckebrot, Bio-Frischkäse

4. Auswahl und Qualität der Lebensmittel

Wir verwenden zu 80% frische Lebensmittel und zu 20% Convenience-Produkte (vorproduzierte Produkte) der Stufen 1 & 2

	Convenience-Stufe	**Beispiele**
1	Küchenfertige Lebensmittel	Zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
2	Garfertige Lebensmittel	Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst
3	Aufbereitfertige 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 15% 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

Früchte Feldbrach

5.2 Brot

Innstolz Frischdienst, WHK Foods

5.3 Sonstige Lebensmittel

WHK Foods, Rewe

5.4 Teilnahme am Schulobst / Schulmilchprogramm

Lunemann`s leckerer Lieferservice

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 herzhafte 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: 9.00 – 9.30 Uhr
Mittag: Altersgemischte Gruppen und Krippe: 11.15 – 12.00 Uhr
Hort: 13.30 -14.00 Uhr
Brotzeit: 14.15-14.45 Uhr
Alle Mahlzeiten finden sowohl in der Krippe, als auch in den Altersgemischten Gruppen wie im Hort gemeinsam statt. Zwischenmahlzeiten und Trinkrunden werden nach Bedarf eingefügt.

1.2 Der Ablauf in unserer Einrichtung

- Wir stellen neben dem frisch zubereiteten Mittagessen auch die Nachmittagsbrotzeit für alle Kinder. Die Kinder haben zudem die Möglichkeit einer Zwischenmahlzeit aus frischem Gemüse und Brot. Unsere Mahlzeiten werden in der Regel in Schüsseln oder auf Serviertellern in angemessenen Portionen auf den Kindertischen angerichtet.
- Bevor sich die Kinder selbst (bzw. bei Bedarf mit Unterstützung) bedienen dürfen, sprechen wir einen gemeinsamen Tischspruch zum Start. Die Pädagog*Innen begleiten die Mahlzeiten, sie dienen auch als Vorbild für die Kinder und unterstützen bei Bedarf. Sie achten zudem darauf, dass die Kinder für sie angemessene Portionen zu sich nehmen.
- Während des Essens finden Tischgespräche statt, diese können sowohl durch Themen der Kinder initiiert werden als auch durch Impulse der Pädagog*Innen. Sind die Schüsseln leer, so wird zunächst am Nachbartisch um Nachschub gebeten, bevor Kinder in die Küche gehen, und um weitere Speisen bitten.
- In einigen Gruppen gibt es zudem ein sogenanntes Pat*Innensystem. Jedes Kindergartenkind ist Pate oder Patin eines Krippenkindes und unterstützt u.a. auch in Essensituationen sowie in der Vorbereitung darauf (Händewaschen, Tische vorbereiten, Essen schöpfen, Lätzchen umbinden…).
- Die Tische selbst werden vom Tischdienst, der wöchentlich neu verteilt wird, vorbereitet und gedeckt. Das pädagogische Personal unterstützt dabei lediglich mit hinweisenden Fragen (z.B. „Wie viele Kinder sitzen an deinem Tisch?“ „Welches Besteck benötigen wir zum Essen?“ „Woraus trinkst du?“).
- Zum Ende des Essens gehen die Kinder tischweise mit ihrem Geschirr zum Servierwagen und leeren die Essensreste in einen dafür vorgesehenen Eimer. Sie stellen das Geschirr auf den Servierwagen.
- Vor dem Essen gehen wir die Hände waschen, nach dem Essen wird neben den Händen auch der Mund gewaschen. Außerhalb von Pandemien erfolgt nach einer nicht festgelegten Mahlzeit täglich ein gemeinsames Zähneputzen. Hierbei liegt der Fokus jedoch nicht auf der richtigen Anwendung, sondern dem regelmäßigen Gebrauch der Zahnbürste.

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 festlegt 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! 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 können jederzeit Wünsche bzgl. des Speiseplans an die Küche weitergeben.

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 gemeinsame 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 Kinder essen in den Gruppenräumen.

2.9 Ausstattung

Zu unserer Esskultur im Kindertageszentrum Neuperlach gehört es auch, dass bereits Krippenkinder Geschirr aus Porzellan sowie Gläser zum Trinken erhalten. Ausgenommen hiervon sind lediglich Säuglinge, welche noch nicht in der Lage sind, aus Gläsern zu trinken.
Bei besonderen Anlässen wie Festen und Feiern wird der Tisch nochmals mit Servietten und anderem Dekorationsmaterial geschmückt. Hierbei dürfen auch die Kinder mitwirken.

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.
Die Kinder können im zweiwöchigen Rhythmus eine Mahlzeit im Rahmen der Möglichkeiten und Empfehlungen partizipativ mitgestalten.
Nach dem Mittagessen haben die Kinder die Möglichkeit anhand eines Feedbacksystems, das Essen zu bewerten.

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 Kindergarten- und 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.

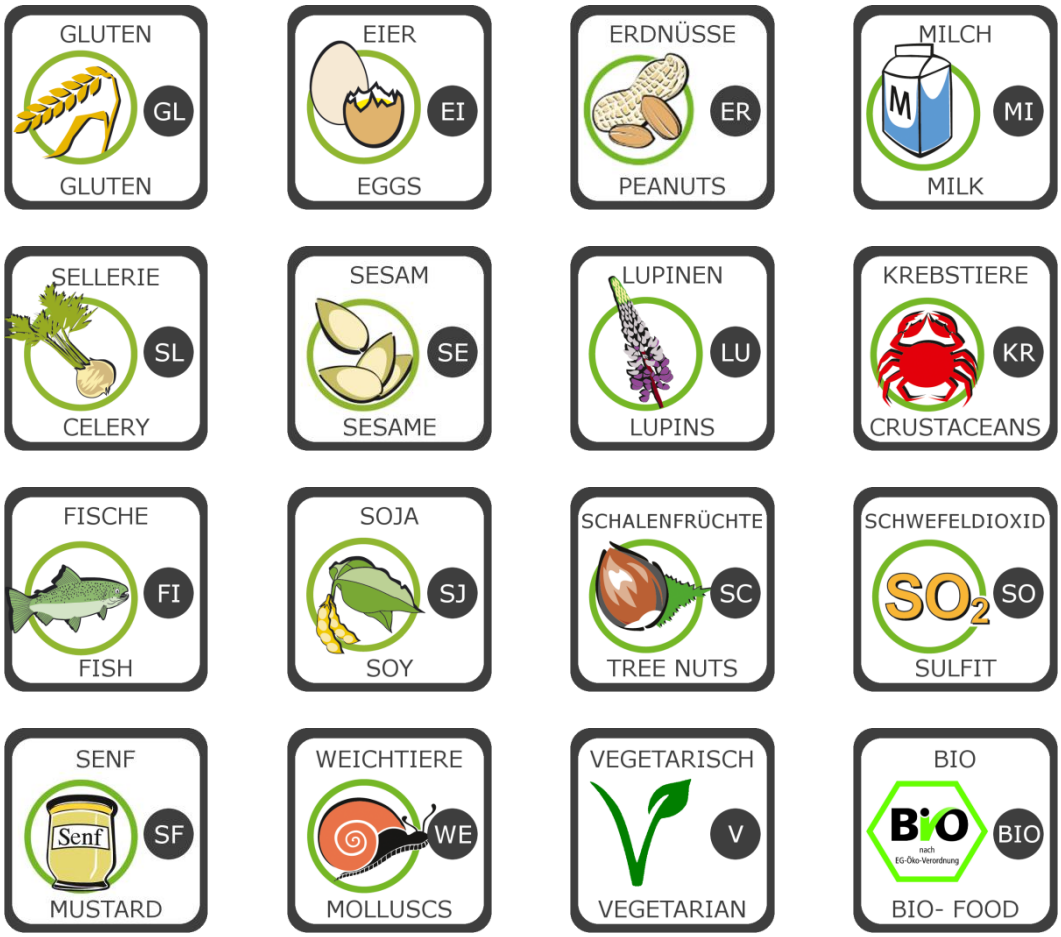
Unser Außengelände bietet für die Kinder weitere Gelegenheiten zur Ernährungsbildung:

- 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 drei 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 Gemeinschaftsverpflegung 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 Hygienepraxis 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