

Ernährungskonzept für die Kita Schönningstedt

Inhaltsverzeichnis

1) Bedeutung Gesundheitsbildung in Kitas

Jedes fünfte Kind ist in Deutschland zu dick. Jedes zehnte Kind ist fettleibig. Typische Ernährungsfehler sind: viel Wurst, Schokolade und Süßigkeiten-, zu wenig Fisch, Gemüse und Obst. Deshalb haben wir uns vor vielen Jahren dazu entschieden, ein vielseitiges, kindgerechtes, abwechslungsreiches Frühstücksbüfett anzubieten, statt gefüllter Brotdosen.

Unser Schwerpunkt liegt dabei nicht auf Vollwertkost, sondern auf abwechslungsreicher Kost. Dabei wird den Kindern täglich Obst und Gemüse der Saison angeboten, frisches vollwertiges Brot, Frischkäse, Quark, Marmelade, Honig und wenig Aufschnitt.



Unser Ziel ist:

- Freude am Essen und am Zubereiten
- das Erlernen und Erleben eines gesunden Lebensstils
- Versuch: zwischen Eltern und Kita einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern
- Durch regelmäßige widerkehrende Rituale beim gemeinsamen Essen werden die Kinder in ihrer Sozialkompetenz sowie der Hilfsbereitschaft gestärkt. Außerdem lernen Kinder viel über Imitation und Beobachtung von positiv besetzten Bezugspersonen und gleichaltrigen Freunden. In einer angemessenen Essatmosphäre finden viele gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch statt.

2) Aufgabe der Einrichtung aus päd. Sicht in Hinblick auf den Bildungsauftrag

Unsere Einrichtung macht es sich zur Aufgabe, die Kinder an ein gesundheitsförderndes Verhalten heranzuführen und Alltagskompetenzen aufzubauen. Ziel ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen.

Auch wird somit das Bewußtsein für den eigenen Körper und das Gesundheitsempfinden gestärkt.

Durch das Kennenlernen von Esskultur sollen Kinder lernen, dass Essen nicht nur reine Nahrungsaufnahme ist, sondern vor allem ein Genuss mit allen Sinnen. Kenntnisse mit Hygiene und Sicherheit befähigt das Kind zu einem verantwortungsbewußten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien. Darüber hinaus auch Fertigkeiten über die eigene Körperpflege.

Das gemeinsame Mittagessen beginnen wir immer mit einem Tischspruch.

Wir achten darauf, dass wir für das Essen genügend Zeit und Ruhe haben.

Wir achten in unserer Kita darauf, dass wir auch gemeinsam mit den Kindern Speisen zubereiten, so dass dieses Thema nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch erarbeitet werden kann. Dadurch werden die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln, wie Geruch, und Geschmack nähergebracht. Außerdem werden die auch bei den Vorbereitungen und Dekorationen des Tisches integriert. Hierzu gehört auch das Tischdecken sowie das ordentliche Hinterlassen des Essplatzes.

3) Organisatorische Bedingungen

Da unsere Gruppenräume sehr klein ausgerichtet sind, und wir den Gruppenraum nicht mit Tischen und Stühlen zustellen möchten, nutzen wir für das Frühstücksbüfett unserer kleinen Küchen.

Auch die Küchen sind so klein, dass höchstens 15 Kinder, im Neubau nur 6 Kinder gleichzeitig frühstücken können. Unter anderem haben wir uns deshalb für ein offenes Frühstücksbüfett entschieden. Andere Gründe, wie z.B. ungesund gefüllte Brotdosen sowie die Übervorsorge beim Abholen des Kindes über die nicht vollkommen geleerte Brotdose, machte uns die Entscheidung einfach.

Zwei Küchenhilfen, die in die päd. Arbeit involviert sind, wurden eingestellt, da das päd. Personal in den Gruppen benötigt wird.

Unser Mittagessen wird von einer Caterer Firma geliefert.

4) Richtlinien für die Speiseplangestaltung und Zubereitung

Das Mittagessen bekommen wir am frühen Vormittag von dem Caterer Lollo Rossa geliefert.

Siehe www.lollorossacatering.de.

Unsere Aufgabe ist, das Essen bei Lieferung in Warmwasserbehälter zu stellen, damit die Temperatur den vorgeschriebenen Temperaturwert von 65 Grad nicht unterschreitet. Kaltspeisen werden sofort nach Lieferung in unsere Kühlschränke gestellt.

Ansonsten hält sich der Caterer an die Vorschriften der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Siehe Lollo Rossa.

Unsere Lebensmittel für das Frühstücksbüfett lassen wir uns liefern. Das Brot wird jeden Montag frisch gekauft. Milch und Joghurt erhalten wir vom Milchhof Reitbrook.

Siehe www.milchhof-reitbrook.de

Beim Aussuchen unserer Lebensmittel für das Frühstücksbüfett achten wir darauf, nur saisonales Obst und Gemüse auszusuchen. Müsliprodukte mit wenig Zucker werden natürlich bevorzugt.

Als Getränkeangebot gibt es bei uns hauptsächlich Wasser und Milch, evtl. einmal die Woche Saft mit 100% Fruchtsaftgehalt.

5) Grundlagen der Ernährungsempfehlung für Kleinkinder (1-3)

Unsere Krippenkinder essen fast das Gleiche wie die 3-6 jährigen.

In der Krippe wird kein Honig angeboten, sowie keine Erdnüsse und keine kleinen Weintrauben, wegen Aspirationsgefahr.

6) besondere Verpflegungssituation

Auf Allergiker wird natürlich Rücksicht genommen. Zum Frühstück gibt es dann ein je nach Allergie entsprechendes Angebot. Zum Mittag beachtet der Caterer auf besondere Diäten und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

7) Verhalten des päd. Personals und wichtige Regeln, geltend für alle Kinder

- Es ist wichtig, dass die Erzieher beim Mittagessen eine Kleinigkeit mitessen.
- Wir sagen nicht: Das ist gesund oder ungesund, sondern: das macht Muskeln stark, wächst man gut usw.
- Wir respektieren die verschiedenen Arten von Essern: z.B. Picker, klar Esser, Nörgler, Mischer, Hektik Esser, Trödler,
- Wir sorgen für eine angenehme Mittagessenatmosphäre
- Wir beginnen die Mahlzeit mit einem Tischspruch
- Händewaschen: Vorher und Hinterher
- Wer fertig ist, soll seine Gabel und das Messer auf den Teller legen?
- Die Kinder decken den Tisch mit auf und ab, wenn möglich
- Der Teller muss nie leer gegessen werden
- es gibt keine Nachtischstrafe, wenn das Kind nicht gut gegessen hat
- Wir regen die Kinder dazu an, sich beim Frühstücksbüfett zunächst wenig auf den Teller zu füllen. Es kann jederzeit nachgenommen werden.
- Wir achten auf die Tischmanieren!
- Aufschnitt gehört bei uns auf oder neben das Brot.
- Wir achten darauf, dass auf jedem Frühstücksteller immer ein Stück Obst oder Gemüse liegt.
- Wir achten darauf, dass wir wenig Plastikmüll haben.