**Verpflegungskonzept**



**„Gesundheit ist die Basis für Lernen und Entwicklung. Gesundheit ist Voraussetzung für das Wohlbefinden sowie für die Lern – und Bildungsfähigkeit von Kindern“.**

 **Zitat aus dem Pilotprojekt der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. gesunde Kitas – starke Kinder.**

**Stand: April 2023**

**Erstellt von Karin Lindlacher**

**Inhaltsverzeichnis**

**1. Leitgedanke 1**

**2. Ziel 1**

**2.1 Merkmale der Einrichtung 1**

**2.2 Die Mahlzeiten und Getränke**  1

2.2.1 Getränke

2.2.2 Gemeinsame Brotzeit am Vormittag

2.2.3 Gesunde Brotzeit

2.2.4 Gemeinsames Mittagessen

2.2.5 Nachmittagsbrotzeit

**2.3 Besondere Verpflegungssituationen** 2

2.3.1 Süße Snacks und Süßigkeiten

2.3.2 Geburtstagsbrotzeit, Feste und Feiern

2.3.3 Lebensmittelunverträglichkeiten

**2.4 Soziale und pädagogische Aspekte**  3

2.4.1 Essen als Lernort

 Sozialkompetenz

 Partizipation

 Sprache 4

 Motorik

 Mathematisches Verständnis

 Gesundheit

 Hygiene

 Raumgestaltung

 Ausstattung

2.4.2 Ablauf bei der gemeinsamen Brotzeit 5

2.4.3 Ablauf beim Mittagessen

2.4.4 Lernort – Lerninhalte

2.4.5 Ernährungspädagogische Projekte

**3. Ressourcen**  6

**3.1 Essenskinder in unserem Haus**

**3.2 Qualifikationen der Mitarbeiter – Ernährung - Hauswirtschaft**

**3.3 Räumlichkeiten**

3.3.1 Brotzeit

3.3.2 Mittagessen

**4. Umsetzung**  7

**4.1 Maßnahmen zur Qualitätssicherung**

4.1.1 Qualität der Lebensmittel - Einkauf

4.1.2 Selbstreflexion im Team

4.1.3 Fortbildungen/Weiterentwicklung

1

**1. Leitgedanke**

Im Kindergarten ist es uns sehr wichtig, dass Kinder bei den gemeinsamen Mahlzeiten

die Vielfalt gesunder Lebensmittel kennenlernen, Erfahren, was gesunde Ernährung bedeutet, und selbstbestimmt diese auch mit allen Sinnen entdecken, erleben und genießen dürfen.

**2. Ziel**

Unser Ziel ist es, den Kindern während ihres Aufenthalts in der Einrichtung eine gesunde Speisenauswahl anzubieten und somit zu einer positiven, gesunden Entwicklung jedes einzelnen Kindes beizutragen.

**2.1 Merkmale der Einrichtung**

Wir sind ein Regelkindergarten mit Einzelintegration auf dem Land. Unsere Einrichtung besuchen derzeit 71 Kinder, im Alter von 3 Jahren bis zur Einschulung.

In der Gemeinde wohnen nur wenige Familien mit Migrationshintergrund, anderer Religionszugehörigkeit oder von uns abweichender Essenskultur.

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag – Donnerstag von 7.00 Uhr bis 16.00 Uhr mit warmen Mittagessen

Freitags von 7.00 Uhr bis 14.00 Uhr ohne warmes Mittagessen

**2.2 Die Mahlzeiten und Getränke**

2.2.1 Getränke:

Im Kindergarten wird ausschließlich Trinkwasser angeboten. Die Trinkstationen sind für alle Kinder jederzeit zugänglich. Mehrmals am Tag werden die Kinder vom pädagogischen Personal daran erinnert, ausreichend zu trinken. In den Wintermonaten wird den Kindern auch warmer, ungesüßter Tee gereicht.

Ausnahmen bestätigen die Regel…

Bei Feste und Feiern gibt es Säfte gemischt mit Trinkwasser.

2.2.2 Gemeinsame Brotzeit am Vormittag:

In den Gruppen findet diese täglich ca. 9.30 Uhr/10.00 Uhr statt. Feste Essenszeiten geben dem Tag eine Struktur, die für Kinder wichtig ist und Ihnen Sicherheit vermittelt. So geben wir den Beginn vor. Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet. Die Brotzeit bringen die Kinder von zu Hause mit. Die Eltern sind darüber informiert, dass es sich um gesunde Speisen handeln sollte. Eine kleine Süßigkeit ist erlaubt. Ausnahmen bilden Feste und Feiern, z. B. beim Geburtstag eines Kindes.

2.2.3 Gesunde Brotzeit…EU-Schulprogramm

Einmal in der Woche findet die gesunde Brotzeit statt. Zusätzlich zur mitgebrachten Brotzeit wird Milch, Joghurt, Müsli, frisches Obst und Gemüse angeboten.

Diese Speisen werden von einem regionalen Anbieter geliefert.

2

2.2.4 Gemeinsames Mittagessen:

Das Mittagessen findet von Montag - Donnerstag für alle Kinder um 12.00 Uhr statt. An den Freitagen haben die Kinder die Möglichkeit, eine Mittagsbrotzeit von zu Hause mitgebrachte einzunehmen.

2.2.5 Nachmittagsbrotzeit:

Die Kinder haben die Gelegenheit, am Nachmittag ca. 15.00 Uhr nochmals eine Brotzeit ebenfalls, von zu Hause mitgebracht zu verzehren.

**2.3 Besondere Verpflegungssituationen**

2.3.1 Süße Snacks und Süßigkeiten

Handelt es sich um „Süßes“, z. B. vom Bäcker, achten wir darauf, dass erst die gesunde Brotzeit gegessen wird. Wir gehen davon aus, dass Süßigkeiten generell zu Hause gegessen werden…eine Kleinigkeit als Nachtisch ist erlaubt.

2.3.2 Geburtstagsbrotzeit, Feste und Feiern

Zur Geburtstagsbrotzeit darf Kuchen oder Deftiger, z. B. Würstchen mit Semmel oder Breze, von zu Hause mitgebracht werden. Eltern und pädagogisches Personal stehen dabei im Austausch, um diesen Tag zu planen.

Wir freuen uns, wenn Eltern etwas Leckeres von zu Hause mitbringen. Damit Freude am Feiern und Schlemmen für alle ungetrübt bleibt, sollten dabei einige Hinweise zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln beachtet werden.

Speisen kühl halten

Bei Speisen/Lebensmittel, die gekühlt gelagert werden müssen und dann transportiert werden, ist die Kühlkette einzuhalten!

Lagerdauer beachten

Es dürfen nur Lebensmittel verwendet werden, deren Mindesthaltbarkeitsdatum nicht überschritten wurde.

Diese Speisen dürfen nicht nicht in den Kindergarten mitgebracht werden:

* Rohes Fleisch/Hackfleisch
* Streichfähige Rohwürste, z. B. Mettwurst…
* Rohmilch und Rohmilchprodukte (Käse)
* Räucherlachs und rohe Fischerzeugnisse
* Speisen mit rohem Ei, z. B. Süßspeisen
* Geflügelsalat oder ähnliches
* Speisen/Backwaren mit Sahne/Mascarpone/Buttercreme…usw.

3

2.3.3 Lebensmittelunverträglichkeiten

Einige Kinder haben Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien, die wir auch in unserem Verpflegungskonzept berücksichtigen.

Es ist uns sehr wichtig, dass bei Bekanntwerden der Unverträglichkeit ein Elterngespräch stattfindet, um zu klären: Um welche Unverträglichkeit handelt es sich und auf was muss geachtet werden. Mit den Eltern werden dann Handlungsweisen abgestimmt.

In manchen Fällen ist es notwendig, ein Medikament gegen die allergische Reaktion - im Notfall - im Kindergarten zu hinterlegen. Dazu ist eine genaue Anweisung eines Arztes und die Unterschrift der Eltern zur Verabreichung des Medikaments unabdingbar.

**2.4 Soziale und pädagogische Aspekte**

***2.4.1 Essen als Lernort***

Die Ernährungspädagogik gewinnt zunehmend an Bedeutung und ist ein wichtiger Baustein für gute Bildungsqualität. Die verschiedenen Essenssituationen führen zu Bildungs- und Lernsituationen für das spätere Leben. Wir möchten damit erreichen, dass Kinder spielerisch an ein Gesundheit- förderlichesVerhalten herangeführt werden. Sie sollen zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken befähigt werden. Essen ist Genuss mit allen Sinnen…dies wollen wir den Kindern vermitteln. Die pädagogischen Mitarbeiter/innen wollen Vorbild sein, stehen den Kindern unterstützend zur Seite, wenn es um die Fragen der Herkunft, der Zubereitungsarten und den Umgang mit vielfältigen Lebensmitteln und Speisen geht.

Unterschiedliche Kompetenzen werden dabei gefördert…

*Sozialkompetenz*

Das gemeinschaftliche Essen schafft eine harmonische und familiäre Atmosphäre.

Es werden Regeln festgelegt, z. B. zum Aufstehen. Rituale finden ihre Anwendung, z. B. ein Gebet oder Tischspruch aufsagen. Durch die Übernahme von Aufgaben, wie Tisch decken, Tisch abräumen, wird das Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl der Kinder gestärkt. Die Kinder lernen, auf andere Rücksicht zu nehmen und ihre eigenen Bedürfnisse auch einmal zurückzustellen.

Beispiele dafür sind:

Warten, bis man sich Essen nehmen kann.

Sich nicht zu viel zu nehmen, damit es auch noch für die anderen Kinder ausreichend ist.

Die pädagogischen Mitarbeiter/innen oder andere Kinder dienen als Vorbild, etwas zu probieren.

Zudem werden von den Erziehern/innen Werte und Normen vermittelt, die den Kindern zeigen, wie sie achtsam mit Mitmenschen, Nahrungsmittel und Material umgehen können.

*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. Die Kinder entscheiden selbst, ob sie eine ihnen unbekannte Speise probieren möchten. Der Zeitrahmen der Mahlzeit richtet sich

4

nach den Bedürfnissen der Kinder. Die Kinder können jederzeit Wünsche bzgl. des Speiseplans an die Küche weitergeben.

*Sprache*

Wir fördern Tischgespräche, weil dies in der heutigen Zeit ein wichtiger Zeitraum ist, um mit Gleichgesinnten oder auch in den Familien ins Gespräch zu kommen, sich mitzuteilen, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern…usw.

*Motorik*

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

*Mathematisches Verständnis*

Die Kinder erkennen Mengen und Grüßen wie z. B. viel, wenig, kleine oder große Portionen. Sie erhalten erste Erfahrungen mit Verdrängung und anderen physikalischen Gesetzen. Das Zahlenverständnis und der Umgang mit Zahlen werden stetig erweitert.

*Gesundheit*

Eine gesunde Ernährung wird im frühen Kindesalter erlernt. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit als Basis für ein gelingendes Leben. Lebensmittel, die Kinder kennenlernen und mit positiven Gefühlen und Erlebnissen verbinden können, werden bevorzugt. Begegnet ein Kind gesunden, schmackhaften Lebensmitteln häufig, und dazu in einem Umfeld, in dem es in der Gemeinschaft Spaß und Freude erlebt, wird es dieses Lebensmittel auch im späteren Leben bevorzugen.

*Hygiene*

Vor jeder Mahlzeit gehen alle gemeinsam zum Händewaschen. Die Tische werden vor und nach den Mahlzeiten gesäubert. Die Kinder erlernen das richtige Husten und Niesen

(in die Armbeuge). Wir achten auch darauf, dass die Kinder nicht mit den Händen in Ausgabebehälter fassen.

*Raumgestaltung*

Beim Essen zur Ruhe kommen ist unser Ziel. Dazu gehört eine angenehme Raumgestaltung, in der sich die Kinder wohlfühlen und entspannen können.

Die Ausstattung der Räume entspricht den Interessen und Bedürfnissen der Kinder.

*Ausstattung*

Jedes Kind benutzt den eigenen Trinkbecher, kindgerechtes Geschirr/Besteck und Serviette (Mittagessen). Bei besonderen Anlässen wie Festen und Feiern wird eine Tischtafel gestellt und themenbezogen mit Dekorationsmaterial geschmückt.

5

***2.4.2 Ablauf bei der gemeinsamen Brotzeit/gesunden Brotzeit:***

In allen drei Kindergartengruppen findet die Brotzeit um 9.30 Uhr/10.00 Uhr statt.

Wir gehen gemeinsam zum Händewaschen und holen auf dem Rückweg die Brotzeittasche vom Taschenwagen. Wir suchen einen Platz im Gruppenraum auf und hängen dort unsere Tasche an den Stuhl. Jedes Kind holt sich seinen Trinkbecher, befüllt diesen mit Wasser und einen Teller. Wenn alle Kinder an den Tischen Platz genommen haben, packt jeder seine Brotzeit aus. Wir starten gemeinsam mit einem Tischgebet/Tischspruch. Bei der gesunden Brotzeit wird den Kindern zur mitgebrachten Brotzeit geschnittenes Obst/Gemüse, Müsli, Joghurt und/oder Milch angeboten.

Der täglich gleichbleibende Ablauf gibt den Kindern Sicherheit und unterstützt das selbständige Handeln. Die Dauer der Brotzeit beträgt meist zwischen 20 und 30 Minuten und richtet sich nach den Bedürfnissen der Kinder.

Gemeinsam wird die Brotzeit wieder aufgeräumt. Jedes Kind räumt seinen Becher und Teller auf den Küchenwagen, bringt seine Tasche in den Garderobenbereich zurück und geht zum Mund- und Händewaschen, bevor es wieder in die Spielzeit geht.

***2.4.3 Ablauf beim Mittagessen:***

Das gemeinsame Mittagessen findet in allen Gruppen in ruhiger Atmosphäre statt und wird um 12 Uhr serviert. Im Vorfeld werden täglich wechselnde Kinder von pädagogischen Fachkräften begleitet, um die Essenstische einzudecken.

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

Ähnlich wie bei der Brotzeit gibt es einen gemeinsamen Anfang und ein gemeinsames Ende der Essenszeit. Im Vorfeld ist der Ablauf gleich wie bei der Brotzeit, gemeinsames Händewaschen, Trinkbecher holen und befüllen. Der Unterschied ist, dass jedes Kind am gedeckten Tisch seinen festen Platz hat. Dieser ist durch ein, vom Kind selbst gestaltetes Tischset, gekennzeichnet. Es wird ein Tischgebet gesprochen bevor, sich jedes Kind aus den Thermoschüsseln, die in der Mitte des Tisches stehen, bedienen darf.

***2.4.4 Lernort – Lerninhalte…***

… gemeinsame Brotzeit/gesunde Brotzeit/Mittagessen

- Gemeinschaftsgefühl erleben – Wir Gefühl

- Autonomieerfahrung – Selbständigkeit – Selbstorganisation

 Selbstbestimmung – Partizipation

- Tischsitten

- Gesprächsregeln

- Rücksichtnahme – eigene Bedürfnisse zurückstellen

- Körperwahrnehmung – Sättigungsgefühl

- Feinmotorik – Umgang mit Besteck

6

- Ausdauer – Geduld

- Frustrationstoleranz

***2.4.5 Ernährungspädagogische Projekte***

Inhalt unseres Jahresthemas ist in jedem Kindergartenjahr „Gesunde Ernährung“. In regelmäßigen Abständen finden dazu ernährungspädagogische Projekte statt.

Im Rahmen von lebenspraktischen Bildungseinheiten, z. B. backen, kochen … lernen die Kinder unterschiedlichste Lebensmittel kennen – mit allen Sinnen. Jede Mahlzeit bietet Kindern und pädagogischen Fachkräften die Gelegenheit, über Lebensmittel, deren Herkunft und Zubereitungsmöglichkeiten zu sprechen.

Einmal im Jahr besucht uns auch der Zahnarzt und wir besprechen gesunde und weniger gesunde Lebensmittel.

Bilderbücher und andere Medien sind Grundlage, um mit den Kindern zum Thema Ernährung ins Gespräch zu kommen.

Unser Außengelände bietet für die Kinder weitere Gelegenheit zur Ernährungsbildung:

Hochbeete, in denen wir gemeinsam mit den Kindern Kräuter und Gemüse/Beeren anpflanzen. Diese werden dann meist als Rohkost zum Verzehr angeboten.

**3. Ressourcen**

**3.1 Essenskinder in unserem Haus**

Im Kindergarten werden Montag – Donnerstag, im Durschnitt täglich ca. 35-40 Mittagessenskinder mit gesunden Speisen versorgt.

**3.2 Qualifikationen der Mitarbeiter/innen – Ernährung - Hauswirtschaft**

In unserem Haus sind zwei staatlich geprüfte Hauswirtschafterinnen beschäftigt.

Die Leitung der Einrichtung ist gelernte Hotelfachfrau und bringt dementsprechend Erfahrungen aus der Gastronomie mit.

**3.3 Räumlichkeiten**

3.3.1 Brotzeit:

In jeder der drei Kindergartengruppen findet die gemeinsame Brotzeit im Gruppenraum statt. An den Tischen bietet sich Platz für bis zu acht Kindern.

3.3.2 Mittagessen:

Das Mittagessen nimmt jede Gruppe in einem extra gelegenen Raum ein. Bei zwei Gruppen handelt es sich um den Nebenraum. Die Ganztagsgruppe, in der die meisten Essenskinder angemeldet sind, nutzt die große Aula. Alle Essensräume sind hell und freundlich eingerichtet und bieten eine ruhige Atmosphäre.

7

**4. Umsetzung**

**4.1 Maßnahmen zur Qualitätssicherung**

Im Alltag findet ein ständiger Austausch zum Mittagessen zwischen den Hauswirtschafterinnen und den Gruppen statt. Eine Rückmeldung erfolgt, ob das Essen geschmeckt hat und es können auch Änderungsvorschläge/Wünsche von den Kindern geäußert werden.

Halbjährlich finden Speiseplanchecks statt. In einer Besprechung werden die Speisekarten verändert/überarbeitet und an die Wünsche der Kinder angepasst.

Als Orientierung für einen ausgewogenen Speiseplan der Mittagsmahlzeit dient uns die

**„Bremer Checkliste“**

Um die Qualität aufrecht zu erhalten und die Bedürfnisse unserer „kleinen Gäste“ und deren Eltern berücksichtigen zu können werden regelmäßig Elternbefragungen und/ oder Kinderbefragungen durchgeführt.

4.1.1 Qualität der Lebensmittel - Einkauf

Die Hauswirtschafterinnen gehen zweimal wöchentlich zum Einkaufen.

Wichtige Kriterien dabei /bei der Lebensmittelauswahl sind…

* **Die frische der Lebensmittel**
* **Unverpackte Lebensmittel werden eingekauft – Müllvermeidung**
* **Regionale und saisonale LM**
* **Auf die Menge der gekauften Lebensmittel wird geachtet**
* **Das Mindesthaltbarkeitsdatum darf nicht überschritten sein**
* **Preise vergleichen – Angebote nutzen**

4.1.2 Selbstreflexion im Team

In den Teamsitzungen haben die Mitarbeiter/innen die Gelegenheit, ihre Ideen einzubringen.

Im Anschluss an besuchte Fortbildungen findet ein Wissenstransfer statt. Inhalte werden allen Teammitgliedern vorgestellt.

4.1.3 Fortbildungen/Weiterentwicklung

Die Teilnahme an Fortbildungen zum Thema Verpflegung, gesunde Ernährung oder Hygienestandards wird in unserem Haus begrüßt. Je nach Angebot und in Absprache mit der Trägervertretung und der Einrichtungsleitung werden diese genehmigt.