

Ernährungskonzept für unsere Kindertagesstätte am UKB

1. Warum ein Ernährungskonzept?

Kinder machen ihre ersten Erfahrungen in der Familie und eignen sich ihr Essverhalten insbesondere durch Imitationslernen von Vorbildern an. Da viele Kinder täglich 6 Stunden und mehr in unserer Kindertagesstätte betreut werden, ist eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kindertagesstätte für eine positive Entwicklung des Ernährungsverhaltens wichtig.

Wir möchten Ihnen im folgenden unser Ernährungskonzept vorstellen, welches sich an den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder orientiert. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir ein vollwertiges Speisenangebot vor Ort (inklusive von zu Hause mitgebrachter Speisen) und die Vorbildfunktion von Eltern und Erziehern in den Blick nehmen. Ziel unseres Konzeptes ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Hierfür sind sowohl die Schulung von Geruch und Geschmack, das Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt und der Esskultur, als auch das Wahrnehmen von Körpersignalen wie Hunger oder Sättigung wichtige Bausteine. Dieses Ziel vermitteln wir spielerisch mit viel Freude am Ausprobieren und Erleben.

Wussten Sie, dass sich die Ernährung eines Kindes besonders in den ersten „tausend Tagen“ (Beginn der Schwangerschaft bis Ende des zweiten Lebensjahres) lebenslang auf die Gesundheit eines Menschen auswirkt? Aber auch über diese Zeit hinaus kann Ernährungserziehung stattfinden in der die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt werden. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden nehmen wir im Alltag die unterschiedlichen Esstypen in den Blick, die von Kind zu Kind verschieden sind und sich auch über die Zeit hinweg verändern. Vielleicht erkennen Sie Ihr Kind in dem ein oder anderen Esstypen („Wie-ein-Spatz-Esser“, „Vielesser“, „Trennköstler“, „Übervorsichtige Esser“, „Gemüse- und Obstmuffel“) wieder. Sollten Sie Fragen dazu haben mit welchen Kniffen der jeweilige Esstyp doch zu begeistern oder zu bremsen ist, wenden Sie sich gerne an uns.

2. Frühstücksangebot

Frühstück im U3-Bereich (0 - 3 Jahre)

Sobald die Kinder alleine sitzen können, nehmen sie am gemeinsamen Frühstück teil. Das Frühstück wird immer von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, da uns eine familienähnliche Esssituation wichtig ist. Die Frühstückszeit in den U3-Gruppen richtet sich nach den Bedürfnissen der Kinder, endet jedoch spätestens um 08:30 Uhr. Das Frühstück findet im Gruppenraum bzw. Nebenraum statt. Um eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen wird der Frühstückstisch vorher eingedeckt und die Kinder dürfen dabei helfen. Möglichst selbstbestimmt entscheiden die Kinder, was und wieviel sie essen möchten. Konkret bedeutet das, dass sie selbständig Nahrung in den Mund nehmen und eigenständig aus einer Tasse trinken. Sobald die Kinder motorisch in der Lage

sind, dürfen sie ihr Brot schmieren und das Müsli selbst löffeln. Hat ein Kind genug gegessen, wird es dazu angeleitet sein Geschirr und Besteck selbständig auf den Küchenwagen zu räumen. Anschließend geht das Kind in den Waschraum, um sich die Hände und den Mund zu waschen. Die Zutaten für das Frühstück bringen die Eltern in den U3-Gruppen mit. Hierzu hat jede Gruppe eine Liste an der Info-Wand bzw. Gruppentür aushängen. In diese Liste tragen sich die Eltern ein oder erhalten die Information, welche Lebensmittel gerade für das gemeinsame Frühstück fehlen und noch mitgebracht werden sollen.

Folgende Lebensmittel bieten wir für ein vollwertiges Frühstück in wechselnder Zusammensetzung an:

- ✓ Brot geschnitten (Vollkorn fein gemahlen)
- ✓ Vollkorntoast
- ✓ Knäckebrot (Vollkorn)
- ✓ Butter (streichfein)
- ✓ Scheibenkäse
- ✓ Frischkäse
- ✓ Camembert
- ✓ Vegetarischer Brotaufstrich
- ✓ Putenbrust
- ✓ Hähnchenbrust
- ✓ Gekochter Schinken
- ✓ Fleischwurst (nicht täglich)
- ✓ Leberwurst (nicht täglich)
- ✓ Haferflocken / ungesüßtes Basis-Müsli
- ✓ Saisonales Obst
- ✓ Quark / Joghurt naturbelassen (wird von uns gestellt)

Frühstück Ü3-Bereich (3 – 6 Jahre)

Sollte Ihr Kind morgens noch nicht gefrühstückt haben, wird das Frühstück von Ihnen zu Hause vorbereitet und in einer Brotdose mit in die Kindertagesstätte gebracht. Diese wird bei uns im Kühlschrank aufbewahrt. Auch hier achten wir bei den Mahlzeiten auf eine familienähnliche Situation und begleiten die Mahlzeit durch pädagogische Fachkräfte am Tisch der Kinder. Bitte geben Sie uns Bescheid ob Ihr Kind bereits gefrühstückt hat. Sollte dies nicht der Fall sein, erinnern wir Ihr Kind daran und fragen nach. Morgens, in der Zeit bis spätestens 8:30 Uhr, können die Kinder dann entscheiden ob sie etwas frühstücken möchten. Dafür nehmen sie sich ihre Brotdose aus den Kühlschrank und legen sich das was sie essen möchten auf ihren Teller. Wenn sie das Frühstück beendet haben, räumen die Kinder ihren Platz auf und stellen für das nächste Kind sauberes Geschirr bereit. Bevor die Kinder in das freie Spiel starten, gehen sie noch Gesicht und Hände waschen.

Bitte denken Sie bei der Vorbereitung der Brotdose daran, auf vollwertige Lebensmittel zurückzugreifen und die Portionsmenge individuell an ihr Kind anzupassen. Die Portionsgröße für ein Kind ist dabei so groß wie seine Handfläche. Um morgens nicht in Hektik zu geraten, lassen sich Brotdosen auch einen Abend vorher in Ruhe zubereiten. Gerade frisches Vollkornbrot lässt sich gut über Nacht im Kühlschrank lagern.

Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, bitten wir Sie darum, ihrem Kind beispielsweise folgende Lebensmittel mitzugeben:

- ✓ Obst (Äpfel, Bananen, Kiwis, Birnen, Mandarinen, Beeren, etc.)
- ✓ Rohkost (Tomaten, Möhren, Paprika, Kohlrabi, etc.)
- ✓ Vollkorn-Brot mit Käse, vegetarischem Brotaufstrich (z.B. Hummus, Tomatenaufstrich), Wurst (gelegentlich)
- ✓ Ei (hartgekocht)
- ✓ Naturbelassenes Joghurt / Quark
- ✓ Haferflocken (ungesüßt)
- ✓ Basis – Müsli (ungesüßt)
- ✓ Knäckebrot (Vollkorn)
- ✓ Sesamstangen, naturbelassene Reiswaffeln, etc.

Weiterhin möchten wir Sie darum bitten, folgende Lebensmittel nicht mitzugeben

- ☞ schokoladenhaltige und gezuckerte Lebensmittel (Milchschnitte, Kuchen, Marmelade, Schokoaufstrich, Schokobrotchen, Bonbons, Knoppers, Waffeln, gezuckertes Fruchtmus - „Quetschies“, etc.)

Einmal im Monat richtet jede Ü3-Gruppe ein gemeinsames, vollwertiges Frühstück aus, dafür wird von den jeweiligen Gruppen eine Spendenliste für die Eltern ausgehangen.

Umgang mit Nüssen und Kernen in der Kindertagesstätte

Nüsse und Kerne in jeglicher Art und Form können schwere allergische Reaktionen auslösen oder beim Knabbern leicht in die Atemwege gelangen und zu akuter Erstickungsgefahr führen. Bitte geben Sie Ihrem Kind keine Nüsse und Kerne mit, weder einzeln noch im Kuchen oder Gebäck.

3. Was kommt als Zwischenmahlzeit auf den Tisch?

Die Zwischenmahlzeit (Naschzeit) am Vormittag ist ein offenes Angebot und liegt zwischen Frühstück und Mittagessen (9:30 - 10:00 Uhr). Kinder, die zu diesem Zeitpunkt Hunger haben, treffen sich an einem separaten Tisch und bekommen von uns aufgeschnittenes Obst und Gemüse angeboten. Zum gemeinsamen Nachmittagsimbiss um ca. 14:30 Uhr mit allen Kindern bieten wir oft eine Kombination aus Eiweiß und Ballaststoffen an. Im U3-Bereich mischen wir beispielsweise frisches, saisonales Obst unter Quark oder Joghurt.

Abwechslung in den Nachmittagsimbiss bringt z. B. auch Vollkornbrot mit Frischkäse. Im Ü3-Bereich bieten wir zum Nachmittagsimbiss ebenfalls frisches Obst mit Joghurt oder Quark, Müsli und Knäckebrötchen an. Wenn Ihre Kinder in den Nachmittagsstunden länger in unserer Kindertagesstätte betreut werden, bieten wir um ca. 16:30 Uhr einen weiteren kleinen Obst- oder Gemüsesnack an.

4. Unsere Mittagsverpflegung

Das Mittagessen in der Kindertagesstätte ist für die Kinder die Hauptmahlzeit in unserer Kindertagesstätte und startet, je nach Alter der Kinder, um 11:15 Uhr bzw. um 11:30 Uhr. Innerhalb der vertrauten Gruppengemeinschaft nehmen die Kinder mit ihren Bezugserziehern das Mittagessen ein. So wird eine familiäre und angenehme Atmosphäre geschaffen. Hier ist uns die Vorbildfunktion der Fachkräfte sehr wichtig. Sie nehmen mit einer Probierportion an der Mahlzeit teil und begleiten die Kinder beim Essen. Auch Rituale in Form von Tischsprüchen, welche vor Beginn der Mahlzeit gemeinsam gesprochen werden, finden statt. Der Tischspruch wird von den Kindern ausgewählt.

Um die Kinder in ihrer Autonomie bestmöglich zu unterstützen, ist es wichtig eine gute Balance zwischen Selbstbestimmung und Hilfestellungen zu gewährleisten. Wir ermöglichen daher bereits unseren jüngsten Kindern individuell und aktiv am Geschehen teilzunehmen, indem sie sich z. B. selbst das Essen auf die Teller legen oder am Ende ihr Geschirr auf den Essenswagen stellen. Das Gericht des jeweiligen Tages wird den Kindern im U3-Bereich von den Erziehern vorgestellt und gezeigt. Bevor die Kinder in den Ü3-Gruppen mit dem Mittagessen starten, stellt je ein Kind der Gruppe den Anderen das Essen vor, welches auf dem Wagen vor ihm steht. Die Schüsseln werden anschließend auf den Tischen verteilt und jedes Kind darf sich das nehmen, was es essen möchte. In Zeiten der Pandemie werden keine Schüsseln mit Speisen oder Rohkostteller in die Mitte der Kindertische gestellt. Die pädagogischen Fachkräfte verteilen die Mahlzeiten dann pro Kind auf einzelne Teller und die Kinder können auswählen was und wie viel sie davon essen möchten.

Die Fachkräfte ermutigen die Kinder alle Bestandteile des Gerichts zu probieren. Wenn ein Kind eine Speise nicht probieren möchte oder nicht aufessen möchte ist das in Ordnung. Aus Perspektive der Ernährungsbildung ist es sinnvoll mit Ermutigung, Freude und Sinneserfahrungen neue Lebensmittel einzuführen, so dass sich die Kinder ihre Lebensmittelauswahl Stück für Stück erweitern.

Vor und nach der Mahlzeit legen wir außerdem Wert auf das Waschen der Hände und des Gesichts und leiten die Kinder zum Zähneputzen an.

In Zusammenarbeit mit der Großküche des UKB konnten wir unser Ziel erreichen, einen eigenen Speiseplan für unsere Kindertagesstätte zu erstellen. Dieser basiert auf den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder.

Unser Kinderspeiseplan umfasst Gerichte für insgesamt vier Wochen und wiederholt sich nach diesem Zyklus wieder. Saisonal werden dabei immer wieder neue Gerichte ergänzt. Die Beständigkeit im Speiseplan gibt den Kindern Sicherheit für die Esssituation. Viele Kinder müssen

Lebensmittel bis zu zehn Mal probiert haben, um sie für sich als schmackhaft und nicht „giftig“ wahrzunehmen. Durch die Muttermilch sind Kinder von klein an zunächst auf „süß“ programmiert und müssen sich die weiteren oft „grünen“ Lebensmittel erst Schritt für Schritt erschließen und zu Eigen machen. Grundsätzlich gilt während des Mittagessens und anderen Mahlzeiten, dass den Kindern alles angeboten wird. Die Fachkräfte motivieren dazu die einzelnen Lebensmittel zu probieren, jedoch ohne Zwang.

Wöchentlich werden drei vegetarische Gerichte, ein Fleisch- und ein Fischgericht angeboten. Zusätzlich wird saisonales Gemüse sowie eine abwechslungsreiche Beilage in Form von Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln gereicht. Hier wird darauf geachtet, dass die Beilagen überwiegend aus Vollkornprodukten bestehen. Außerdem werden die Speisen salz- und fettarm zubereitet und mild gewürzt. Es wird darauf geachtet, dass Jodsalz und gesunde Öle, wie zum Beispiel Rapsöl verwendet werden.

Im Foyer neben dem schwarzen Brett finden Sie einen Foto-Speiseplan auf dem Sie und Ihr Kind/ Ihre Kinder die Speisen für die kommenden zwei Wochen anschauen können. Zudem hängt an jeder Gruppentafel der Speiseplan in Schriftform aus, hier können sie auch die Zusatzstoffe der einzelnen Gerichte nachlesen.

Leiden Kinder an einer Nahrungsmittelallergie oder einer Unverträglichkeit bekommen sie ein Gericht, welches auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Bitte informieren Sie in diesen Fällen die Leitung der Kindertagesstätte und die Gruppenerzieher. Zusätzlich dazu reichen Sie bitte der Leitung ein ärztliches Attest über die bestehenden Nahrungsmittelallergien / Unverträglichkeiten ein. In Abstimmung mit der Diätküche des UKBs wird dann ein, auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmtes, Spezial-Menü in Auftrag gegeben. Bitte aktualisieren Sie dieses Attest bei Bedarf und spätestens zum Wechsel in die Ü3-Gruppe in unserem Haus.

Unser Speiseplan beinhaltet keine Gerichte mit Schweinefleisch, Schweinefett oder Schweinefleischprodukten. Eltern deren Wunsch es ist ihr Kind vegetarisch zu ernähren, können ein vegetarisches Essen mit uns abstimmen. Werden von Eltern darüberhinausgehende Speiseangebote gewünscht, bedarf es der ausführlichen Absprache zwischen der Leitung der Kindertagesstätte und den Eltern.

5. Getränkeauswahl

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Daher steht den Kindern in unserer Einrichtung jederzeit etwas zu trinken zur Verfügung. Zum Frühstück bieten wir ungesüßten Kräuter-/Früchte-Tee und Leitungswasser und in der zweiten Tageshälfte (Mineral-) Wasser als Durstlöcher an. Rund um die Uhr haben die Kinder die Möglichkeit sich am Wasser zu bedienen. Zudem machen wir regelmäßige Trinkpausen und erinnern die Kinder im Spiel daran, ausreichend zu trinken.

6. Ernährung für Kinder unter einem Jahr

Säuglinge, die von uns betreut werden, können auch in der Tagesstätte mit Mutter- oder Säuglingsmilch ernährt werden. Wenn sie Ihren Säugling noch regelmäßig stillen, ist dies in unserer Einrichtung zu jedem Zeitpunkt (Ruhezeiten ausgenommen) möglich. Sollten Sie abgepumpte Muttermilch mit in die Kindertagesstätte mitbringen, achten Sie bitte darauf, die Kühlkette einzuhalten. Bitte versehen Sie die Flaschen mit dem Namen Ihres Kindes und dem Abpumpdatum.

Die Milchnahrung für Säuglinge wird von uns stets unmittelbar vor der Mahlzeit frisch zubereitet. Bitte bringen Sie uns hierfür am besten eine Packung Fertigmilchnahrung und ein Fläschchen für Ihr Kind mit.

Sollte Ihr Kind schon mit der Beikost begonnen haben, gilt dasselbe auch für Milch-Getreide-Breie.

Wenn Sie für die Mittagsmahlzeit einen Brei von zu Hause mitbringen, schreiben Sie bitte den Namen und das Datum auf das Behältnis. Denken Sie an das Einhalten der Kühlkette. Sie können auch gerne Gläschen-Mahlzeiten für Ihr Kind mitbringen. Hier hat es sich bewährt fein pürierte Gläschen zu verwenden. Sobald die Kinder von sich aus Interesse an festen Speisen zeigen, wird Ihnen diese langsam angeboten. Brei mit Stückchen hat für die meisten Kinder eine seltsame Konsistenz im Mund.

7. Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder essen gerne Süßigkeiten wie Schokoladenriegel, Kekse oder süße Brotaufstriche und bevorzugen süße Getränke. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese wird in der Regel außerhalb der Kindertagesstätte z. B. im Elternhaus verzehrt.

Für unseren Kindertagesstätten-Alltag gilt:

- **Keine Süßigkeiten in der Brotdose.**
- Süßigkeiten dienen **nicht als Zwischenmahlzeit**
- Süßigkeiten sind nur **zu besonderen Anlässen** erlaubt
- **Regelmäßige Süßigkeiten in der Abholsituation sind kontraproduktiv für die Akzeptanz der (Haupt-)Mahlzeiten**, welche zuvor von uns in der Kindertagesstätte angeboten werden.

8. Feste und Feierlichkeiten in der Gruppe

Feste und Feiern gehören zu einem lebendigen Alltag in der Kindertagesstätte dazu und sind lustvolle und freudige Ereignisse im Leben der Kinder. Wir gestalten diese mit speziellen Liedern, Ritualen und Spielen in der Gruppe. Ergänzt wird der festliche Rahmen durch besondere Speisen, die von den Eltern mitgebracht oder von uns vor Ort zubereitet werden und den Tag für Ihr Kind einzigartig werden lassen. Anbei möchten wir Ihnen, neben dem klassischen Geburtstagskuchen, weitere Anregungen geben die Kinderaugen an solchen Tagen leuchten lassen. Diese können Sie auch in unserem Rezeptheft der Kindertagesstätte finden.

Bei internen Festen in der Kindertagesstätte wie z. B. Ostern oder Karneval achten wir ebenfalls auf eine vollwertige Gestaltung der Speisen.

Darüber freuen sich die Kinder an Festen:

- **Lustiges Gemüse und Obst** z. B. „Gurkenkrokodil“, „Marienkäfer-Häppchen“, „Frischkäse-Pinguin“, „Gemüse-Löwe“ mit Dip, Obstspieße, Melone am Stiel
 - **Pizzaschnecken**
 - **Frischer Früchte-Quark** mit Beeren oder anderem Lieblingsobst der Kinder
 - **Kuchen**
 - **Muffins**
- Alle verarbeiteten Lebensmittel sollten wenig Zucker und Salz enthalten und durchgebacken sein.
- Bitte verwenden Sie für Ihre Speisen keine Nüsse!
- Um die Lebensmittelhygienebestimmungen einhalten zu können, achten Sie bitte auf die Einhaltung der Kühlkette bei mitgebrachten Speisen. Außerdem muss auf das Mitbringen von Speisen die unter Verwendung von rohen Eiern hergestellt sind, Mett, Tatar und Rohmilchprodukte verzichtet werden. Das Mindesthaltbarkeitsdatum der Lebensmittel ist dabei ebenfalls zu beachten.
- Hinweis für Allergiker: Sollten Sie extra Speisen für Feste in der Gruppe hinterlegen, denken Sie bitte daran die Speise mit dem Namen Ihres Kindes und dem Datum der Herstellung zu beschriften.

9. Nachhaltigkeit und Müllvermeidung

Da in unserer Einrichtung, der Umwelt zu liebe, viel Wert auf Nachhaltigkeit und Müllvermeidung gelegt wird, ist es uns ein Anliegen den Kindern ein Bewusstsein für diese Thematik kindgerecht näherzubringen. Aus diesem Grund möchten wir uns, gemeinsam mit Ihnen, auf den Weg machen und den Kindern mit gutem Beispiel vorangehen. Ein guter Beginn wäre es, keine einzeln verpackten Lebensmittel in die Brotdose zu packen.

Hierzu gehören beispielsweise:

Verzichten auf:	Alternative:
Babybel	Geschnittene Käsewürfel
Quetschobst	Geschnittenes Obst
Verzichten auf:	Alternative:
Verpackte Salami oder Würstchen	Einzelne Würstchen
Müsli - / Fruchtriegel	Basis-Müsli / Obst
Actimel	Milch aus der Kindertagesstätte
Frischkäse – Brotstangen – Duo – Packs	Brot oder Brötchen mit Frischkäse