

Neues Verpflegungskonzept ab Januar 2022



**HOCHSCHULGASTRONOMIE
IN DER
KITA „ANNE FRANK“**



**TÄGLICH FRISCH ZUBEREITETE, AUSGEWOGENE
UND GESUNDE MAHLZEITEN**

UNSERE KITA ISST UND TRINKT GESUND

Liebe Eltern,

Kinder sollen gesund aufwachsen, dafür ist wichtige Voraussetzung, gutes, gesundes und hochwertiges Essen. Das steigert die Lebensqualität und Zufriedenheit und ist die Basis für gute Gesundheit im späteren Leben.

Mit unserem Verpflegungsangebot bestimmen wir den Ernährungs- und Gesundheitszustand der Kinder maßgeblich mit und prägen deren Essgewohnheiten.

Das Essen soll unseren Kita-Kindern Spaß und Freude bereiten, sowie frisch und lecker sein. Essen ist Genuss. Essen ist Lust. Essen soll das Wohlbefinden stärken und alle Sinne ansprechen. Denn die Essgewohnheiten der ersten Lebensjahre haben erheblichen Einfluss auf das Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter!

Neben dem Elternhaus ist die Kita die erste Station der Ernährungsbildung.

Ernährungsbildung = Spaß + Spannung

Eine ausgewogene Kost kann einer einseitigen Ernährungsweise vorbeugen. Ein abwechslungsreiches Lebensmittelangebot ist auch deshalb wichtig, damit Kinder die große Geschmacksvielfalt kennenlernen.

Diese Verantwortung, der uns anvertrauten Kinder nehmen wir sehr ernst.

Bei der Herstellung und Umsetzung unseres Ernährungskonzeptes haben wir folgende Verpflegungskonzepte und Qualitätsstandards berücksichtigt:

- DGE Richtlinien
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung für Kitas)
- Fit Kid – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas
- NQZ
(Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule)

Unser Verpflegungs-Angebot auf einem Blick

Vitaminpause

Die Vitaminpause wird in der Kita täglich frisch zubereitet. Hier wird saisonales frisches Obst und Gemüse kindgerecht, ansprechend angeboten. Ergänzend kann es dazu Quark- oder Joghurt-Dip geben.

Die Vitaminpause wird am Tisch im Gruppenraum oder im Freien eingenommen und betreut.

Vesper

Der Nachmittag wird mit einem Snack eingeleitet.

Wir bieten den Kindern ausschließlich Vollkornprodukte an.

Zu jeder Brotzeit wird Obst und Gemüse eine große Rolle spielen, nach dem Motto: **5 an einem Tag**

- Vollkornbrot/Vollkornbrötchen/Vollkorntoastbrot/
Vollkornwraps dazu Quark mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern und Gemüse sowie Obst- und Gemüse garnituren
- verschiedene hausgemachte Frischkäse-Gemüse-Aufstriche werden angeboten sowie vegane hausgemachte Aufstriche
- zweimal die Woche bieten wir zur Brotzeit einen Gemüse-Rohkost/Salat an
- Einmal im Monat gibt es Streichwurst (Kalb o. Geflügel)
- Einmal pro Woche gibt es ein süßes Vesper
- Wir bieten auch hausgemachte Milchshakes sowie Smoothies an
- Im Angebot wird auch Natur-Joghurt sowie hausgemachte Vollkornmüsli und Porridge sein

Getränkeversorgung

Die Trinkmenge liegt bei Kindern im Alter von einem bis sieben Jahren bei ca. 1 Liter pro Tag. Um dies gut abzudecken, werden Getränkestationen/Getränkeoasen in jeder Gruppe eingerichtet. Zu jeder Mahlzeit soll Trinkwasser ohne Kohlensäure sowie Früchte- bzw. Kräutertees ein fester Bestandteil sein. Wir bieten den Kindern aber auch Detox-Wasser mit Obst, Kräutern und oder Gemüse an.

Alle Teesorten sind in BIO-Qualität. Zum Frühstück gibt es wahlweise zweimal die Woche BIO-Milch.

Mittagessen

Unsere Kita-Ernährung ist schmackhaft und besteht aus vitalstoffreicher Vollwertkost. Den Hauptteil bilden Vollgetreide, Gemüse, Kräuter, Obst, naturbelassene vegetarische Fette und Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier, Auszugsmehle und Zucker werden nur in geringen Mengen verwendet. Die Kinder erhalten bei uns vollwertige Mahlzeiten, die ihre körperliche und geistige Entwicklung unterstützen und fördern.

Wir verzichten bei der Speiseplangestaltung der Mittagessen weitestgehend auf Schweinefleisch.

Fett wird bewusst eingesetzt, Rapsöl ist Standardfett, ansonsten verwenden wir Leinöl, Walnuss- Olivenöl.

Milch und Milchprodukte werden max. mit 3,8 % Fett, Käse max. 30% Fett eingesetzt.

Wir verarbeiten mageres Muskelfleisch, überwiegend Geflügel- und Rindfleisch.

Der Einsatz von Vollkornprodukten, Vollkorn-Pasta, Naturreis, Vollkornreis, Getreideprodukten ist uns wichtig.

Wir setzen Zucker sparsam ein.

Wir verwenden Jodsalz und salzen sparsam.

Kräuter und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.

Nährstoffhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet. Die Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten. Es gibt täglich ein frisch zubereitetes warmes Mittagessen. Jeder Wochentag hat einen eigenen Ernährungsschwerpunkt.

FLEISCH; FISCH; PASTA; SUPPE; VEGAN/VEGETARISCH

Die Rezepte wiederholen sich frühestens nach acht Wochen und es werden die Jahreszeiten berücksichtigt.

Unsere Kartoffeln, der Reis und das Rindfleisch sind immer in BIO-Qualität.

Wo wir nur können werden weitere Lebensmittel aus der ökologische Landwirtschaft eingesetzt. Zweimal die Woche gibt es zum Mittagessen Obst und einmal in der Woche reichen wir ein Dessert dazu.

Der Eigenanteil zur Mittagsverpflegung wird als Pauschalbetrag erhoben. Dieser Betrag wird jeweils für zehn Monate im Jahr abgerechnet.

Das entspricht 50 Euro pro Monat und Kita-Kind. Fehlzeiten werden dann nicht mehr extra abgerechnet.

Verpflegungsausschuss

Der Kontakt zu Ihnen, liebe Eltern, ist uns sehr wichtig. Sie vertrauen uns Ihre Kinder an. Daher möchten wir, dass alle Akteur*innen der Kita in regelmäßigen Abständen, zu einem Austausch eingeladen werden. Dazu gehören, die Kita-Leitung, das pädagogische Personal, die Mitarbeiter aus der Küche, unsere Verpflegungsbeauftragte Person sowie die Elternvertreter*innen. So bieten wir allen die Möglichkeit, die unterschiedlichen Blickwinkel kennenzulernen und es können Wünsche, Anregungen und kreative Ideen angebracht werden und Mitgestaltung wird ermöglicht. Wir möchten, die kontinuierliche Kommunikation die Klärung von Fragen, Problemen und Wünschen anregen, sowie die Akzeptanz und Wertschätzung steigern, damit sichern wir die stetige Weiterentwicklung des Verpflegungsangebots.

Kochschule für unsere Kochmützenbande

Kinder müssen in die Küche um ein gutes Essverhalten zu trainieren.

Sie sollen Lebensmittel kennen lernen und das läuft immer über das Tun über die Praxis. Es geht nicht ohne den Umgang mit den Lebensmitteln. Wir möchten die Neugier auf neue Lebensmittel wecken.

Deshalb bieten wir sechs Mal im Jahr pro Gruppe unsere Kochschule an.

Hier möchten wir mit den Kindern gesundes Essen zubereiten und ihnen zeigen, dass es „Kinderleicht“ ist, es selber herzustellen. In unserer Kochschule kochen und backen Kinder das was sie gerne mögen und lernen so spielerisch etwas über gesunde Ernährung. Sie lernen neue Lebensmittel kennen und entdecken leckere Rezepte. Der Fokus liegt darauf, den Kindern den Spaß am Selbst-Kochen zu vermitteln.





Netzwerk gesunde Kita

Das Netzwerk Gesunde Kita ist eine Qualitätsgemeinschaft. Hier arbeiten Kitas zusammen, die in ihrer Konzeption einen gesundheitsförderlichen Schwerpunkt haben und diesen weiterentwickeln möchten. Gemeinsam werden Empfehlungen und Standards erarbeitet, die die einzelne Kita im Rahmen ihrer Möglichkeiten im Kita-Alltag umsetzt.

Um das neue Verpflegungskonzept Seites des pädagogischen Fachpersonals zu unterstützen, ist unsere Kita **seit 2021 Mitglied beim Netzwerk gesunde Kita**. Es bietet unseren Kita-Fachkräften eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Informationen.

Ein gesundes Aufwachsen der Kinder ist eng verbunden mit der Entwicklungs- und Kompetenzförderung im frühen Alter.

Die Kita ist ein wichtiger Ort, um den Entwicklungsprozess von Jungen und Mädchen positiv zu beeinflussen und ihre persönlichen Ressourcen zu stärken.

Wie der Alltag in einer Kita gestaltet wird, ist aber auch für die Beschäftigten und die Eltern ein wichtiges Thema.

Um Gesundheit in der Kita nachhaltig zu fördern, müssen die Bedürfnisse und Wünsche aller Menschen, die sich regelmäßig dort aufhalten, berücksichtigt werden.

