

# Ernährungskonzept

## von Kinderzentren Kunterbunt gGmbH

### Inhaltsverzeichnis:

1.	Bedeutung Gesundheitsbildung in Kindertagesstätten.....	2
2.	Aufgabe der Einrichtung aus pädagogischer Sicht.....	3
2.1	Ernährungsbildung als Bildungsauftrag der Kindertagesstätte.....	3
2.2	Organisatorisches und Rahmenbedingungen im Alltag.....	4
3.	Richtlinien für die Speiseplangestaltung und Zubereitung.....	5
3.1	Grundlagen der Ernährungsempfehlung für Kleinkinder (1-6 Jahre).....	5
3.1.1	Getränkeversorgung	5
3.1.2	Frühstück und Zwischenverpflegung	5
3.1.3	Mittagsverpflegung	6
3.2	Kriterien für die Erstellung und Gestaltung eines Speiseplans.....	7
3.3	Nährwerte der Mittagsmahlzeit.....	9
3.4	Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen.....	9
3.5	Besondere Verpflegungssituationen.....	10
3.6	Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren	11
3.6.1	Verpflegung von Säuglingen	12
3.7	Verpflegungssysteme.....	13
4.	Strukturelle Rahmenbedingungen	15



## 1. Bedeutung Gesundheitsbildung in Kindertagesstätten

In der frühen Kindheit werden im Ernährungs- und Bewegungsverhalten die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden für das ganze spätere Leben gestellt. Daher hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) einen Kriterienkatalog von Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertagesstätten entwickelt. Diese bilden die Basis unseres Ernährungskonzeptes für alle unsere Einrichtungen. Ziel ist es dabei den Kindern ein ausgewogenes und vollwertiges Essen anbieten zu können und ihnen dabei die Freude am Zubereiten und gemeinsamen Erlernen und Erleben eines gesunden Lebensstils näher bringen. Dadurch wird auch eine hohe Qualität an Verpflegung in unseren Häusern gesichert. In Bezug auf die Bildungs Kooperation zwischen Eltern und Kindertagesstätte sind beide gefordert, den Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern. Durch die regelmäßig wiederkehrenden Rituale beim gemeinsamen Essen werden die Kinder in ihrer sozialen Kompetenz, wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gestärkt. Außerdem lernen Kinder sehr viel über Beobachtung und Imitation von positiv besetzten Bezugspersonen und gleichaltrigen Freunden. In einer angenehmen Essatmosphäre finden viele gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch statt.

Das Ernährungswissen hat in diesem Altersbereich praktisch kaum Einfluss auf die Lebensmittelauswahl. Um die Auswahl einer ausgewogenen Speisenauswahl zu erhöhen, ist zum einen ein entsprechendes Speisenangebot vor Ort (inklusive von zu Hause mitgebrachten Speisen), zum anderen die positive Vorbildrolle der Erzieherin bei allen Mahlzeiten in der Einrichtung entscheidend. Es sollte nur mit positiven Motiven wie Genuss und Geschmack gearbeitet werden: „Probier doch mal! Schmeckt richtig lecker!“ Andere geeignete Motive sind Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen und Nachahmen. Eine Kategorisierung der Lebensmittel in gesund und ungesunde Gruppen ist eher ungeeignet, besser ist mit positiven Argumenten wie „Macht fit, macht stark, lässt Dich wachsen“ zu arbeiten. (Vgl. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder 2011, DGE, S. 8/9)

Neben der reinen Ernährungsbildung sind Angebote zur Bewegung und Entspannung in unseren Einrichtungen zwei weitere wichtige Säulen, die das gesundheitsfördernde Verhalten von Kindern begünstigen.

Die spezielle Ernährungskonzeption von Kinderzentren Kunterbunt beschreibt die Aufgaben der Einrichtung aus pädagogischer Sicht unter Punkt 2. Hier werden die Aufgaben der Vermittlung einer Gesundheitsbildung, spezifisch der Ernährungsbildung näher beleuchtet. Wie wichtig sind die Strukturen und die Planung eines festen Tagesablaufs für die Ernährungsbildung bei Kindern. In Punkt 3 geht es um die genauen Richtlinien der Speisepflegegestaltung, die auch für Catering Services Geltung haben und die auf Basis der Qualitätsstandards des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz formuliert sind. Die Richtlinien dienen somit als Handreichung für unser eigenes Küchenpersonal und für Kooperationspartner zur Warmanlieferung.

## 2. Aufgabe der Einrichtung aus pädagogischer Sicht

### 2.1 Ernährungsbildung als Bildungsauftrag der Kindertagesstätte

Alle länderspezifischen Bildungsempfehlungen und Bildungspläne haben das Ziel, die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes zu fördern. Hierzu zählt auch die Ernährungsbildung im Rahmen der Bildung eines gesundheitsfördernden Verhaltens.

Unsere Einrichtungen machen es sich zur Aufgabe, die Kinder an ein gesundheitsförderndes Verhalten heranzuführen und Alltagskompetenzen aufzubauen. Mit entsprechenden pädagogischen Angeboten werden Handlungskompetenzen und gesundheitsgerechte Verhaltensweisen gefördert. Ziel dieser präventiven Angebote ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen.



Und das Bewusstsein für den eigenen Körper und Gesundheitsempfinden zu stärken.

Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren Kinder welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind. Sowie dass das Essen nicht nur reine Nahrungsaufnahme ist, sondern vor allem als Genuss mit allen Sinnen erfahren werden kann. Kenntnisse über Hygiene und Sicherheit befähigen die Kinder zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien. Darüber hinaus auch Fertigkeiten für die eigene Körperpflege.

Zusätzlich werden erste Erfahrungen zum Thema Sicherheit und Schutz gesammelt, unterschiedliche Gefahrenquellen erkennen und auch einschätzen zu lernen. (Vgl. Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung 2010, Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen/IFP, S. 374/375)

Wir achten in unseren Einrichtungen auf die Möglichkeit gemeinsam mit den Kindern Projekte zum Thema Ernährung und Zubereitung von Speisen anzubieten. So dass dieses Thema nicht nur theoretisch aufgearbeitet wird, sondern auch praktisch mit den Kindern erarbeitet werden kann.

Dadurch können die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln, wie Geruch und Geschmack den Kindern näher gebracht werden. Außerdem werden die Kinder auch bei den Vorbereitungen und Dekorationen des Tisches integriert, hierzu gehört zum Beispiel das Tischdecken und das Holen von Speisen aus der Küche.

## 2.2 Organisatorisches und Rahmenbedingungen im Alltag

Die räumliche Gestaltung während der Mahlzeiten muss klar strukturiert sein. Wenn es der Platz erlaubt ist in unseren Einrichtungen ein eigenes Kinderrestaurant eingerichtet, so dass ein separater Raum für den Verzehr der Speisen zur Verfügung steht. Wenn dies nicht möglich ist wird in den Gruppenräumen ein eigener Bereich mit ausreichend Platz für die Verpflegung eingeplant. Während der festen Essenszeit ist das Spielzeug aufgeräumt und die Interaktion findet nur am speziell vorbereiteten Esstisch statt. Die festen Esszeiten geben speziell den kleinen Kindern eine feste Struktur und verleihen den Kindern Sicherheit. Getränke hingegen sind den ganzen Tag über frei für die Kinder zugänglich. Für die zeitliche Strukturierung des Frühstückes und der Zwischenmahlzeiten gibt es zwei verschiedene Modelle, einmal die feste gemeinsame Frühstückszeit zum anderen die gleitende Frühstückszeit.

Die Vorteile der festen gemeinsamen Essenszeiten sind unter anderem: Das Essen wird als gemeinsame Aktivität verstanden, die einen gemeinsamen Beginn und ein gemeinsames Ende hat. Das Vorbildverhalten der Erzieherin kommt verstärkt zum Tragen. Alle Kinder sitzen gemeinsam am Tisch und werden nicht durch kommende oder gehende Kinder gestört. Tischrituale können gepflegt werden und Tischsitten/Esskultur können positiv gefördert werden. Die Tischgemeinschaft wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus.

Die Vorteile des gleitenden Frühstücks dagegen sind zum einen in der Stärkung der eigenen Entscheidung, wann möchte ich essen und wie lange möchte ich am Esstisch sitzen bleiben. Außerdem können sie auch selbst entscheiden, wann sie ihre aktuelle Aktivität unterbrechen oder beenden. Kinder werden gefördert selbständig Entscheidungen zu treffen. Welche Methode im Tagesablauf eingesetzt wird bleibt in Rücksprache mit der Einrichtungsleitung und Qualitätsleitung den Einrichtungen überlassen. In beiden Varianten ist es zentral, dass die Kinder frei entscheiden können, welche Nahrungsmittel sie sich nehmen und wann das Sättigungsgefühl erreicht ist. Ziel der Ernährungsbildung ist es, dass Kinder ihr Hunger- und Sättigungsgefühl selbst richtig einschätzen und regulieren lernen.

Eine zentrale Komponente der Ernährungsbildung ist die Begleitung durch das pädagogische Personal. Sie begleiten die Esssituationen auf professioneller Ebene und übertragen nicht ihre Vorlieben und Abneigungen auf die Kinder. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind eine zentrale pädagogische Aufgabe, hier werden Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt. Außerdem gibt es für die Kinder feste Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe, z.B. ein Tischspruch, ein Lied oder eine bestimmte Musik. Dies signalisiert den Kindern den Beginn der Mahlzeiten. Diese Stabilität und Kontinuität verleiht den Kindern Sicherheit und ermöglicht weitere Erfahrungsmöglichkeiten. (Vgl. BEP 2010, S. 380 ff)

### 3. Richtlinien für die Speiseplangestaltung und Zubereitung

#### 3.1 Grundlage der Ernährungsempfehlung für Kleinkinder (1-6 Jahre)

Das Ernährungskonzept ist speziell für Kinder in Kinderkrippen und Kindergarten ausgelegt, es umfasst somit die Altersgruppe von 1 Jahr bis zu 6 Jahre. Ab dem Ende des ersten Lebensjahres entspricht die Lebensmittelauswahl bis auf wenige Ausnahmen der Erwachsenenkost. Bei Kleinkindern ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt sind. Darüber hinaus vertragen manche Kinder noch keine stark blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl. Vorsicht ist ebenfalls bei kleinen und harten Lebensmitteln z.B. Nüssen geboten. Diese können beim Verschlucken leicht in die Luftröhre gelangen. Beim Angebot von Rohkost sind die Entwicklung und der Zahnstatus der Kinder zu berücksichtigen.

##### 3.1.1 Getränkeversorgung

Zu einer vollwertigen Ernährung gehört auch ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Daher müssen Kinder jeden Alters den ganzen Tag Getränke frei zugänglich zur Verfügung haben. Als Getränke eignen sich Quell-, Mineral- oder Tafelwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Nicht geeignet sind Fruchtsäfte, Nektare, Eistees oder Limonaden und werden in Kindertagesstätten von Kinderzentren nicht angeboten. (Vgl. DGE-Qualitätsstandard 2011, S. 10)

##### 3.1.2 Frühstück und Zwischenverpflegung

Für eine ausgewogene Ernährung sind neben der Mittagsverpflegung auch das Frühstück und der nachmittags Snack in der Kindertagesstätte zu definieren. Hier ist ein enger Austausch zwischen Eltern und Kindertagesstätte zwingend erforderlich, denn häufig werden diese beiden Mahlzeiten von den Eltern mitgegeben. Auch sollten die Auswahl und das Angebot der Mahlzeiten von zu Hause und der Kindertagesstätte abgestimmt sein. Die optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenmahlzeit zeigt die Tabelle 1 die Übersicht.



Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide	*Vollkornprodukte *Müsli ohne Zuckerzusatz	*Brot, Brötchen *Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat	*Gemüse, frisch oder tiefgekühlt *Salat	*Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost *Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	*Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz (saisonal und regionales zu bevorzugen)	*Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Bananen, Mandarine, Erdbeeren
Milch und Milchprodukte	*zur Verarbeitung Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % *Joghurt als Natur- oder Fruchtjoghurt (Fettgehalt: max. 1,5 %) *Quark oder Fruchtquark mit max. 20 % Fett *Hart-/Schnittkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.	*als Trinkmilch, selbst gemachte Mixgetränke *pur mit frischem Obst, Dip, Dressing *Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst *Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	*Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren als Belag: max. 20% Fett i. Tr. *Seefisch aus nicht überfischten Beständen	*Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust, Kasseler, Bierschinken *Lachsbrötchen, Rollmops
Fette und Öle	*Rapsöl als Standardöl für die Speisenzubereitung; auch möglich: *Soja-, Oliven-, Weizenkeim- und Walnussöl	*Dressing

Diese Tabelle dient sowohl für die Auswahl des Frühstücksangebotes von der Kindertagesstätte, als auch für die Eltern, wenn sie Brotboxen mit in die Kindertagesstätte geben. Zusätzlich bieten wir, von Kinderzentren Kunterbunt immer frisches, saisonales Obst und Gemüse zu allen Zwischenmahlzeiten von uns an. So dass eine breite Auswahl für alle Kinder garantiert werden kann.

### 3.1.3 Mittagsverpflegung

Die Mittagsmahlzeit leistet einen großen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Das Mittagessen wird in allen unseren Kindertagesstätten angeboten. Bei der Auswahl der Lebensmittel wird auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr geachtet. Dabei gilt als Qualitätsstandard ein 4-wöchiger (entspricht 20 Verpflegungstage) ausgerichteter Speiseplan. Ein Hauptgericht besteht üblicherweise aus mehreren Komponenten, wie Rohkost, Salat, gegartes Gemüse. In der Tabelle 2 wird die optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung dargestellt.

Tabelle 2: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	*Vollkornprodukte *Parboiled Reis oder Naturreis *Speisekartoffeln, als Rohware ungeschält oder geschält	*Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat	*Gemüse, frisch oder tiefgekühlt *Hülsenfrüchte *Salat	*Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost  *Linsen, Erbsen, Bohnen *Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	*Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz (saisonal und regionales zu bevorzugen)	*Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Bananen, Mandarine, Erdbeeren
Milch und Milchprodukte	*zur Verarbeitung Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % *Joghurt als Natur- oder Fruchtjoghurt (Fettgehalt: max. 1,5 %) *Quark oder Fruchtquark mit max. 20 % Fett *Hart-/Schnittkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.	*als Trinkmilch, selbst gemachte Mixgetränke  *pur mit frischem Obst, Dip, Dressing  *Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst *Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	*mageres Muskelfleisch *Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren *Seefisch aus nicht überfischten Beständen	*Braten, Schnitzel, Roulade, Geschnetzeltes, Hackfleisch, Bratwurst, Kasseler *Lachs, Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette und Öle	*Rapsöl als Standardöl für die Speisenzubereitung; auch möglich: *Soja-, Oliven-, Weizenkeim- und Walnussöl	*Dressing

Die Auswahl und Empfehlungen der Lebensmittelauswahl beruht auf den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Kindertagesstätten. (Vgl. DGE 2011, S. 10-13)

### 3.2 Kriterien für die Erstellung und Gestaltung eines Speiseplans

Bei der Speiseplangestaltung sind folgende Kriterien und Aspekte zu beachten:

- Der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen.
- Kulturspezifische sowie regionale Essgewohnheiten sind zu berücksichtigen.
- Ethnische und religiöse Aspekte müssen beachtet werden.
- Um die Schadstoffbelastung gering zu halten, sind saisonale Produkte zu verwenden.

- Fleisch, Fleischerzeugnisse, Tierart sind auf dem Speiseplan zu erläutern. Es wird Fleisch von unterschiedlichen Tierarten abwechselnd angeboten. Auf Schweinefleisch ist aufgrund ethnischer und religiöser Aspekte nach Möglichkeit zu verzichten.
- Kinder mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten müssen die Möglichkeit erhalten, am Mittagessen teilnehmen zu können. (Falls nicht umsetzbar, kann nach Rücksprache mit der Verwaltung, ein Mittagessen von zu Hause mitgebracht werden)
- Die Gestaltung des Speiseplans ist eindeutig und kindgerecht. Nicht eindeutige Bezeichnungen (z.B. Raupenpudding) werden näher erläutert.
- Der aktuelle Speiseplan wird für die Eltern gut sichtbar ausgehängt.

Wie häufig bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen in einem 4-wöchigen (20 Tage) Speiseplan einzusetzen sind, zeigt folgende Tabelle 3:

Menükomponente	Häufigkeit der Lebensmittel pro 20 Tage	Beispiele
Stärkekomponente	Mind. 20x: - 8x Kartoffeln - 4x Reis - 2x Vollkornnudeln	- Pellkartoffeln, Püree - pur, Reispfanne - pur, als Auflauf
Gemüse und Rohkost	Mind. 20x: - 2x Hülsenfrüchte	- im Eintopf, als Salat
Fleisch	6-8x: - 3-4x separat - 3-4x in Soße	- Schnitzel, Brust - Bolognese, Gulasch, Geschnetzeltes
Seefisch	4x: - max. 2x fettreicher Seefisch	- Lachs, Hering

Bei den Hauptgerichten ohne Fleisch und Fisch (8-10 mal in 4 Wochen) gelten darüber hinaus folgende Regelungen:

- Maximal 2x ein Ei-Gericht, z.B. Omelette, Rührei, Spiegelei
- Maximal 2x ein süßes Hauptgericht, z.B. Milchreis mit Zimt und Zucker, Grießbrei mit Obst, Apfelpfannkuchen
- Mindestens 4x ein Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse/Rohkost, z.B. Vollkornspätzle mit Gemüse-Tomatensoße, Gemüselasagne, Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsesticks.
- Maximal 4x Halbfertige- oder Fertigprodukte wie zum Beispiel Kroketten, Pommes, Kartoffelecken, Reibekuchen oder Klöße.



### 3.3 Nährwerte der Mittagsmahlzeit

Die nährstoffbasierten Angaben leiten sich aus den Qualitätsstandards der DGE 2011 für die Nährstoffzufuhr der entsprechenden Altersgruppen ab. Diese legen fest wie viel Energie, Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe) und Ballaststoffe die Tageskost durchschnittlich liefern soll. Der Mittagsmahlzeit wird dabei eine Energiezufuhr von 25% des Tagesbedarfs zugrunde gelegt. Ein Speiseplan muss so gestaltet sein, dass er im Durchschnitt von vier Wochen die in Tabelle 4 angegebenen Werte für Energie, Ballaststoffe und ausgewählte Nährstoffe erfüllt.

*Tabelle 4: Empfohlene Nährstoffmengen für die Mittagsmahlzeit für 1- bis 3-Jährige und 4- bis 6-Jährige*

	1-3-Jährige	4-6-Jährige
Energie (kJ)	1140	1530
Energie (kcal)	272	364
Eiweiß (g)	13	18
Fett (g)	9	12
Kohlenhydrate (g)	34	45
Ballaststoffe (g)	3	4
Vitamin E (mg)	1,5	2
Vitamin B1 (mg)	0,2	0,2
Folat (µg)	50	75
Vitamin C (mg)	15	18
Calcium (mg)	150	175
Magnesium (mg)	20	30
Eisen (mg)	2	2

### 3.4 Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen

Geschmack, Aussehen und Geruch des Essens tragen wesentlich zur Akzeptanz bei, beeinflussen den Appetit und haben nachhaltig Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Kindern. Die sinnlichen Wahrnehmungen werden entscheidend durch die Zubereitung, die Warmhaltezeiten sowie die sensorische Qualität von Speisen beeinflusst.

Daher gilt es die folgenden Aspekte bei der Zubereitung und den Warmhaltezeiten zu beachten:

- Bei der Zubereitung der Speisen ist auf die Wahl der richtigen Fette (siehe Tabelle 1) zu achten.
- Frittierte Produkte (hierzu zählt auch frittiertes Fisch) gibt es maximal 2x pro Woche.
- Frittierfett wird mindestens 1x pro Woche gewechselt.
- Für die Zubereitung von Gemüse sind die Garmethoden Dünsten und Dämpfen zu bevorzugen. Gemüse, mit Ausnahme von Kohl (z. B. Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut), ist immer bissfest anzubieten.
- Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen ist zu minimieren, idealerweise auf maximal 30 Minuten. Eine Warmhaltezeit über drei Stunden ist inakzeptabel. Für gegartes Gemüse und kurz gebratene Komponenten beträgt die Warmhaltezeit maximal zwei Stunden. Mit zunehmender Warmhaltezeit gehen Vitamine aufgrund ihrer Thermolabilität verloren, außerdem kommt es zu sensorischen Einbußen.
- Eine chargenweise Produktion/Erwärmung/Regenerierung ist durchzuführen, um längere Warmhaltezeiten zu vermeiden. Warme Speisen sind mit einer Temperatur von mindestens 65 °C, kalte Speisen mit einer Temperatur von maximal 7 °C auszugeben.
- Die Speisen sind appetitanregend zu präsentieren (z. B. Garnitur, arttypische Farben erhalten, ansprechende Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller).
- Der arttypische Geruch und Geschmack der Komponenten ist zu erhalten (z. B. abwechslungsreich mit Kräutern würzen, wenig Salz).
- Die Komponenten sollen eine arttypische Konsistenz haben (z. B. Textur von Gemüse bissfest, Texturerhaltung von Kurzgebratenem, Paniertem, Frittiertem). Die Warmhaltezeit beginnt nach Beendigung des Garprozesses und endet mit der Ausgabe an den letzten Essensteilnehmer. Die individuelle Hitzeempfindlichkeit der Kinder in Bezug auf Speisen ist zu berücksichtigen.

Zusätzlich zu den hier aufgeführten Zubereitungs- und Warmhalterichtlinien gibt es für alle unsere Kindertagesstätten ein eigenes Hygienehandbuch. Dieses orientiert sich an den HACCP-Richtlinien, eigens eine Hygienebeauftragte je Einrichtung überwacht die Einhaltung des Handbuchs. Zusätzlich wird jährlich eine Schulung zum Thema Hygiene in Kindertagesstätten durch Kinderzentren Kunterbunt angeboten.

### 3.5 Besondere Verpflegungssituationen

Neben der alltäglichen Verpflegung in Tageseinrichtungen gibt es zahlreiche spezielle Situationen, zum Beispiel der Umgang mit Süßigkeiten, Festen und Feierlichkeiten aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten. In unseren Einrichtungen sind nur in geringen Maßen Süßigkeiten erlaubt, die Vergabe der Süßigkeiten wird vom Personal gesteuert und nur bei besonderen Anlässen. Es ist darauf zu achten, dass beim Mitbringen des Frühstücks und der Brotzeit keine Süßigkeiten in der Brotbox enthalten sind, um keinen Neid aufkommen zu lassen. Auch spezielle Kinderlebensmittel wie Milchschnitte, Fruchtzwerge oder ähnliche Produkte sind nicht als Zwischenmahlzeit zu deklarieren und sind somit für die alltägliche Verpflegung in der Kindertagesstätte nicht zulässig.



An Kindergeburtstagen dürfen die Eltern etwas zum Feiern mit in die Einrichtung geben. Das pädagogische Personal oder die Diätassistentin beraten die Eltern gerne bei der Auswahl der Speisen. An den Planungen für Einrichtungsfeste, wie zum Beispiel Sommerfest, Nikolausfest wird der Elternbeirat in die Speiseplanung und Organisation mit integriert. Allerdings sollte auch an diesen Veranstaltungen sich an den Tabellen 1-3 orientiert werden. Wenn ein Geburtstagskuchen mitgebracht wird, sollte auch hier auf wenig Zucker und Vollkornmehl zurückgegriffen werden.

Eine Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie ist dem Personal mitzuteilen und wird im Alltag berücksichtigt. Die Informationen sind nur für das Personal gut sichtbar ausgehängt. Auch die Diätassistentin oder Küchenkraft kennt die Lebensmittelunverträglichkeit und berücksichtigt diese im Alltag.

### 3.6 Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren

Die Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl bei ein bis dreijährigen unterscheidet sich nur geringfügig voneinander. Nur der Energiebedarf ist tendenziell geringer als bei vier- bis sechsjährigen. Bis sich das Immunsystem von Kleinkindern vollständig entwickelt hat, sind einige Lebensmittel zu meiden oder nur in kleinen Mengen zu verzehren. Dazu zählt zum Beispiel Honig, dieser darf im ersten Lebensjahr nicht in den Speisen enthalten sein. Kuhmilch als Trinkmilch sollte ebenfalls erst nach dem vollendeten ersten Lebensjahr gegeben werden. In Milch- oder Getreidebreien kann sie dagegen bereits früher verwendet werden. Je nach Entwicklungsstand des Kindes kann die Ernährung zum Ende des ersten Lebensjahres hin an die von 1-6 jährigen angeglichen werden. Denn in dieser Zeit werden die Fertigkeiten wie Kauen, Schlucken von fester Nahrung gelernt. Manche Lebensmittel wie blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel sollten schrittweise eingeführt werden. Dazu zählen Hülsenfrüchte und Gemüse wie Zwiebeln. Außerdem sollte auf scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel verzichtet werden, hierzu zählen zum Beispiel Nüsse, welche sehr leicht verschluckt werden können.

Generell ist für die Kleinkindernährung darauf zu achten, dass die Speisen gewürzarm und bevorzugt mit natürlichen Gewürzen versehen werden. Bei der Zubereitung von Speisen sollte vor allem auf scharfe Gewürze verzichtet werden. Die Ernährung der unter einjährigen unterscheidet sich dagegen sehr, daher ist es in dieser Altersgruppe generell möglich eine komplette Verpflegung für die Kinder mitzubringen.

#### 3.6.1 Verpflegung von Säuglingen

##### *Muttermilch*

Es ist nach Rücksprache möglich, dass abgepumpte Muttermilch mit in die Einrichtung gebracht wird. Dabei darf die Kühlkette jedoch an keiner Stelle unterbrochen sein. Die Muttermilch muss genauestens gekennzeichnet sein. Nähere Hinweise mit dem Umgang und Kühlung von Muttermilch sind für die Fachkräfte im Hygienehandbuch hinterlegt. Jedoch präferieren wir die Möglichkeit, das Kind direkt in der Kindertagesstätte zu stillen. In einzelnen Kinderkrippen ist ein separater Stillraum eingerichtet und die angenehme Atmosphäre und die Nähe und Wärme zwischen Mutter und Kind können erlebt werden.

##### *Säuglingsmilchnahrung und Brei*

Es ist möglich die eigene Säuglingsmilch (industriell hergestellte Produkte) in die Kindertagesstätte mitzubringen. Die Lagerung und Zubereitung der Milchflasche wird nach Herstellerangaben durchgeführt. Auf hygienische Rahmenbedingungen wird auch hier geachtet, zum Beispiel der Löffel zum Abmessen des Milchpulvers wird separat aufbewahrt, oder Produkte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums werden entsorgt. Im gesamten ersten Lebensjahr kann die „Pre“- oder „1“ Nahrung verwendet werden. Die „2“ oder „3“ sollte frühestens mit Beginn der Beikost eingeführt werden. (Vgl. Auswahl von Säuglingsmilchnahrung – Gesund ins Leben 2012, Bmelv, Internet)

Beikost sollte frühestens ab dem 5. Lebensmonat und spätestens bis zum 7. Monat eingeführt werden. Parallel zur Einführung der Beikost sollte noch weiterhin gestillt werden. Als ersten Brei gibt es einen "Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei". Am besten lernt das Baby die

neuen Lebensmittel schrittweise kennen: Zur Gewöhnung an den Brei und an den Baby-Löffel, beginnen Sie am besten mit ein paar Teelöffel reinem Karottenbrei vor der Milchmahlzeit. Nach rund einer Woche kann man Kartoffeln und Fett hinzugeben und etwa eine weitere Woche später dann auch das magere, gekochte pürierte Fleisch. Ab dem 6. Monat wird der Babyspeiseplan mit anderen Gemüsesorten wie Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl oder Spinat ergänzt. Anfangs sind besonders beim Gemüse die Fertiggläschen empfehlenswert, da sie kontrolliert niedrige Nitratgehalte haben.

Ab dem 6. Monat gibt es dann den zweiten Brei - den Vollmilch-Getreide-Brei. Er enthält Haferflocken oder andere Vollkornprodukte für Säuglinge, Vollmilch und Obstsaft oder Obstpüree. Der Brei liefert vor allem Calcium, Zink und B-Vitamine. Wichtig ist, dass für die Zubereitung Vollmilch verwendet wird. Rohmilch, Vorzugsmilch sowie fettarme oder Magermilch sind für Säuglinge nicht geeignet.

Ab dem 7. Monat steht auf Babys Speiseplan der milchfreie Getreide-Obst-Brei, der aus Vollkorngetreideflocken, Wasser, Obstmus und etwas Butter besteht. Besonders geeignet sind Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen. Diese Früchte sind säurearm. Da Bananen sehr süß sind, sollten sie nur in Kombination mit anderen Früchten gefüttert werden.

Die restlichen beiden Milchmahlzeiten bekommt das Baby im ersten Lebensjahr noch mit der Flasche. Etwa ab dem 10. Monat werden die Breimahlzeiten nach und nach ersetzt. Zum Frühstück kann das Kind nun statt der Morgenflasche schon Vollmilch aus der Tasse trinken und ein klein geschnittenes Brot essen. Der Gemüse-Fleisch-Brei am Mittag wird nur noch zerdrückt und abends gibt es wieder Brot, Milch und Obst. Als Zwischenmahlzeit eignen sich Getreideflocken mit Obst, Gemüserohkost oder Brot. (Vgl. Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen 2012, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Internet)

### **3.7 Verpflegungssysteme**

Das Verpflegungssystem charakterisiert die Art und Weise der Produktion. In den meisten unserer Einrichtungen arbeiten wir mit dem Mischküchen System. Dies bedeutet die Speisen werden vor Ort zubereitet. Dabei werden frische saisonale Produkte überwiegend in Bio-Qualität sowie Convenience Produkte verwendet. Hierbei kann ein hoher Vitamin und Nährstoffgehalt garantiert werden, da die Zubereitung und Erhitzung sehr schonend und fettarm durchgeführt wird. Eine weitere Form ist die Warmhalteverpflegung, dieses System kommt vor allem in Kooperationen mit Firmenkantinen zu tragen. Die Speisen werden in einer Zentralküche zubereitet und heiß in speziellen Warmhaltebehältern in die Einrichtung geliefert. In der Einrichtung werden die Speisen direkt nach Anlieferung ausgegeben.

In einzelnen Einrichtungen ist es uns möglich komplett selbst das Mittagessen, gesunde Brotzeit oder Zwischenmahlzeit zuzubereiten. In Ausnahmesituationen existiert auch das Tiefkühlsystem, in Einrichtungen in denen keine Haushaltskraft vorhanden ist, bietet sich eine reine Convenience Verpflegung an. Damit das pädagogische Personal sich hauptsächlich auf die Arbeit am Kind konzentrieren kann.



#### 4 Strukturelle Rahmenbedingungen

Bei Warmanlieferung gelten die gleichen Richtlinien und Qualitätsstandards wie bei Eigenzubereitung oder dem Mischküchensystem. Der Speiseplan muss vom Caterer mit der Einrichtung abgestimmt werden, um auch auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können. Die Hygienestandards bei einer Zubereitung von Lebensmitteln sind in unserem eigens entwickelten Hygienehandbuch auf Basis der HACCP-Richtlinien geregelt und dargelegt. Das Hygienehandbuch ist in allen Einrichtungen vorhanden, in jeder Einrichtung überwacht die Hygienebeauftragte auch die Einhaltung der Standards.

Die vorliegende Konzeption soll als Richtlinie für die Ernährungsbildung und Versorgung in unseren Kindertagesstätten betrachtet werden. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir sehen es als unsere Aufgabe, sie immer wieder zu überprüfen und den Veränderungen und neuen ernährungswissenschaftlichen Standards anzupassen.

Die Konzeption wurde erstellt für die Mitarbeiter/innen, Caterer, Eltern, Träger und für alle, die an unserer Verpflegung in Kindertagesstätten interessiert sind und uns in der Verpflegung unterstützen.

