

Verpflegungskonzept

Für die kommunalen
Kindertagesstätten
der Gemeinde Barsbüttel

Vorwort

Essen ist Genuss. Essen ist Lust. Essen soll das Wohlbefinden stärken, Spaß machen und die Sinne ansprechen. Vollwertiges Essen soll die Gesundheit erhalten. Gemeinsames Essen kann soziales Verhalten trainieren.

Essen und Trinken bieten vielfältige Zugänge für Bildungsprozesse, denn Ernährungswissen ist Wissen um Natur, Nahrungsmittel, ihre Herkunft, ihr Wachsen und die Bedeutung für den Menschen.

Das hier vorliegende Verpflegungskonzept beschreibt praxisnah die Strukturen und Rahmenbedingungen des Ernährungsangebotes in den kommunalen Kindertagesstätten der Gemeinde Barsbüttel und schließt dabei den Blick auf die Gesundheitsförderung und Ernährungspädagogik mit ein.

Unser Dank geht an KiTa Bremen und das BIPS-Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung GmbH, aus deren Verpflegungskonzept „Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale“ wir viele wertvolle Anregungen übernommen haben.

Vorrangiges Ziel dieses Konzeptes ist die Sicherung und Verbesserung der Ernährungsversorgung aller Kinder sowie die Verminderung der Qualitätsunterschiede in den kommunalen Einrichtungen der Gemeinde Barsbüttel.

Barsbüttel im Mai 2014 / Oktober 2019

Carlotta Barth

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

1.	Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken	
1.1	Ernährung und Gesundheitsförderung	4
1.2	So werden die Mahlzeiten eingenommen	5
1.3	Mitwirkung und Mitsprache der Kinder	7
1.4	Zusammenarbeit mit den Eltern	8
2.	Die Qualität der Essensversorgung in der Kita	
2.1	optiMIX®- die optimierte Mischkost	9
2.2	Mischkostsystem	10
2.3	Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel	12
2.4	Getränke	14
2.5	Zwischenmahlzeiten (Frühstück und Nachmittags)	15
2.6	Mittagessen	16
3.	Besondere Anforderungen an die Essensversorgung	
3.1	Essensversorgung von U3 Kindern	17
3.2	Essensversorgung von Kindern, die eine Diät benötigen	18
3.3	Essensversorgung von Kindern mit religiös und ethisch begründeten Kostformen	19
3.4	Verpflegung bei besonderen Anlässen	20
4.	Struktur-Qualität	
4.1	Hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter/innen sind ein Team	21
4.2	Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und Ausgabe	22
4.3	Vorstellung der einzelnen Kindertagesstätten	23
4.4	Quellen und weitere Informationen	24-26

1. Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken

1.1 Ernährung und Gesundheitsförderung

Die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden werden bereits in den frühesten Lebensjahren gestellt. Hier bietet die Kindertagesstätte als erster eigenständiger Bildungsbereich günstige Rahmenbedingungen.

Hier werden nahezu alle Kinder erreicht, zu dem bestehen gute Zugangsmöglichkeiten zu Familien in schwierigen Lebenslagen. Kindertagesstätten können einen besonderen Beitrag zur Herstellung von gesundheitlicher Chancengleichheit leisten.

Die Mitsprache und Mitwirkung der Kinder an der Essensversorgung stärkt ihre eigene und die Wertschätzung anderen gegenüber. Beim Selbertun lernen sie ihre Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln.

Über die Möglichkeit ihr Essen selbst zu bestimmen, können sie eine differenzierte Selbst- und Körperwahrnehmung für Hunger und Sättigung entwickeln, eine wichtige Voraussetzung um späteres Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten zu vermeiden.

Eine positiv erlebte Tischatmosphäre mit anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt ihre Genussfähigkeit.

Die Chance, gesundes Essen und Trinken mit allen Sinnen alltäglich zu erfahren und zu genießen, entwickelt und verfestigt wie keine andere Alltagshandlung eine Vielfalt von Verhaltensweisen und auch Einstellungen, die die eigene Gesundheit mehr stärken als reine Wissensvermittlung, sei sie auch noch so „kindgerecht“ verpackt.

1.2 So werden die Mahlzeiten eingenommen

Die eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu spüren, was und wieviel gegessen wird selbst bestimmen zu können und mit großer Freude abwechslungsreiche und gesunde Speisen genießen zu können, sind wichtige ernährungspädagogische Ziele in Kindertagesstätten.

Es gibt einen Platz im Gruppenraum, an dem die Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeit am Nachmittag) in einer ruhigen und gemütlichen Atmosphäre eingenommen werden können.

Tische und Stühle entsprechen der Körpergröße der Kinder.

Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe wie z.B. Tischspruch vor Beginn des Essens signalisieren die Mahlzeiten. Um eine sinnliche und genussvolle Esskultur zu unterstützen wird der Esstisch gemeinsam mit den Kindern eingedeckt.

Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan und Glas (nur teilweise bei den U3 Kindern) und ermöglicht den Kindern Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in Form und Größe für Kinderhände geeignet. Kannen, Schüsseln und Auffüllbesteck stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung, so dass auch für kleinere Tischgemeinschaften das selbstständige Portionieren möglich ist.

Während des Essens wecken die pädagogischen Fachkräfte die Neugier der Kinder für die Speisen, in dem sie mit ihnen über Herkunft, die Zusammensetzung, den Geruch, den unterschiedlichen Geschmack, das Aussehen und den Ernährungswert sprechen. Sie ermuntert die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptiert aber auch deren Entscheidungsfreiheit. Sie vertraut auf die Fähigkeit der Kinder, zwischen Hunger und Sättigung unterscheiden zu können. Kein Kind wird zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Jedes Kind kann selbst entscheiden, was und wieviel es isst. Ausnahme: Kinder, die eine besondere Ernährung einhalten müssen. Jedes Kind kann seinem Entwicklungsstand entsprechend, selbst sein Essen auffüllen und sein Getränk eingießen.

Die pädagogischen Fachkräfte beobachten die Kinder beim Essen und Trinken, registrieren deren Vorlieben und Abneigungen und achten auf sprachliche und nicht sprachliche Signale der Kinder, die Wohlbefinden und Missbehagen ausdrücken: „Das will ich, das schmeckt mir, das mag ich nicht, ich bin satt, ich möchte noch mehr...“. Bei wiederkehrendem auffälligem Essverhalten sprechen sie mit den Eltern. Und beziehen auch die Küche mit ein.

Der zeitliche Rahmen für die Mittagsmahlzeit ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, um in ihrem individuellen Tempo zu essen.

Die pädagogischen Fachkräfte sind sich bewusst, dass ihr Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und sie dadurch großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder haben. Sie nehmen mit einer kostenlosen Probierportion am Mittagessen verpflichtend teil. So werden die Kinder durch ihre Vorbildfunktion zum Essen motiviert.

Essen wird grundsätzlich nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. So gibt es für jedes Kind Nachtisch, unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen hat oder ob es überhaupt etwas gegessen hat. Der Nachtisch ist in der optimierten Mischkost aus ernährungspysiologischen Gründen ein fester Bestandteil der Mittagsmahlzeit.

1.3 Mitsprache und Mitwirkung der Kinder

Kinder werden ermutigt, sich an den Entscheidungen der Essensversorgung in der Kindertagesstätte zu beteiligen. Die Mitsprache unterstützt Kinder dabei, für die eigenen Belange und die der Anderen besser einzusetzen. Durch die aktive Beteiligung erhöht sich die Identifikation der Kinder mit dem Essen in der Kindertagesstätte.

Die hauswirtschaftliche Fachkraft und/oder die pädagogischen Fachkräfte setzen sich regelmäßig mit den Kindern (in Kleingruppen) zusammen (sofern zeitlich möglich) und sprechen über Vorlieben, Ideen und Wünsche der Kinder. Darüber hinaus gibt es verschiedene Rückmeldesysteme für die Küche, um die Meinung der Kinder zu dokumentieren. Die Küche geht zeitnah (wenn möglich) auf diese Rückmeldung ein. Zusätzlich können sie auch gemeinsam in die Küche gehen (die sonst aus hygienischer Sicht für die Kinder tabu ist) und besichtigen die Räumlichkeiten.

Regelmäßige Koch- und Backaktionen finden in den Gruppen (oder auch in den Kinderküchen, wenn vorhanden) mit den Kindern statt. Dabei können auch, in Absprache mit der Küche, Speisen für alle Kinder zubereitet werden.

Kleine Obst- und Gemüsestückchen schneiden, ein Brot belegen, eine Quarkspeise rühren und lecker abschmecken, Zutaten abwägen und abmessen, fremde Lebensmittel kennen lernen und verarbeiten, all das stärkt das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten. Der Umgang mit unverarbeiteten Lebensmitteln schult dazu ihre Wahrnehmung für Form, Farbe, Geruch und Geschmack. Nebenbei lernen die Kinder mit Küchenwerkzeugen umzugehen, was ihre Motorik ebenso schult wie ihre Selbstständigkeit.

Die Kinder decken regelmäßig den Tisch. Sie holen das Essen, zusammen mit einer pädagogischen Fachkraft, aus der Küche und räumen ab. Die pädagogischen Fachkräfte legen zusammen mit den Kindern die Tischregeln für das Essen fest. Außerdem unterstützen sie die Kinder dabei, wenn ältere den jüngeren beim Auffüllen helfen.

Die Kinder haben jederzeit die Möglichkeit, ihre Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern.

1.4 Zusammenarbeit mit den Eltern

Im Aufnahmegespräch sollten folgende Punkte geklärt werden:

- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hat das Kind im Elternhaus?
- Hat es besondere Vorlieben oder Abneigungen?
- Benötigt es aus religiösen, kulturellen oder medizinischen Gründen eine besondere Ernährung? Dann sollte ein Gespräch mit der hauswirtschaftlichen Fachkraft geführt werden.

Hierüber sollten Eltern frühzeitig informiert werden:

- Wie sieht das Verpflegungskonzept in der Kindertagesstätte aus?
- Wie laufen in der Kindertagesstätte die Mahlzeiten ab?
- Was soll zu den Zwischenmahlzeiten (Frühstück und Nachmittagssnack) mitgebracht werden?
- Wie wird in der Kindertagesstätte Esskultur vermittelt und gesundes Essverhalten gefördert?
- Wo hängt der Speiseplan aus?
- Es steht eine Ansprechperson aus der Küche bei Fragen zur Verfügung.

Eltern werden ermuntert, sich bei Fragen zum Essen und Trinken an die hauswirtschaftliche Fachkraft zu wenden und sich frühzeitig bei der Planung und Umsetzung von Projekten, Festen (Siehe auch S. 25) und Aktionen aktiv zu beteiligen.

2. Die Qualität der Mittagsversorgung in der Kita

2.1 optiMIX®- die Optimierte Mischkost

Die Ernährung in den Kindertagesstätten der Gemeinde Barsbüttel orientiert sich an den Regeln der „Optimierten Mischkost“.

Die „Optimierte Mischkost“ – Kurzform optiMIX® – ist ein Konzept einer präventiven Ernährung für Kinder und Jugendliche und wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst. Mit optiMIX® werden die aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in praktische- lebensmittel- sowie mahlzeitenbezogene Empfehlungen umgesetzt.

Grundlage für optiMIX® ist das Verhältnis der Lebensmittel:

- Reichlich: Pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- Mäßig: Tierische Lebensmittel
- Sparsam: Fett- und Zuckerreiche Lebensmittel

Die „Optimierte Mischkost“ liefert Kindern die Energie, die sie brauchen, in Form von Kalorien und dazu alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung. *Sie kann zur Vorbeugung späterer Ernährungsbedingter Krankheiten wie Diabetes, Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.*

Die Forscher wissen, was Kinder am liebsten essen, weil sie ganz viele von ihnen befragt haben. Die üblichen Essensvorlieben haben sie in optiMIX® schon berücksichtigt. 10% der Energie werden über Süßes oder Snacks aufgenommen, das ist erlaubt – und schon eingeplant.

2.2 Mischkostsystem

Das in unseren Kindertagesstätten praktizierte Konzept der Mischkost bedeutet, dass sowohl eine Zubereitung aus frischen Zutaten erfolgt, als auch, dass Produkte mit unterschiedlichen Vorfertigungsgraden eingesetzt werden. Das wesentliche Qualitätsziel lautet dabei nicht „so viel wie möglich“ selbst zu kochen, sondern an der richtigen Stelle selbst zu kochen – nämlich dort, wo durch das selber Kochen die größten Vorteile bei Nährwert, Geschmack und Konsistenz erreicht werden können.

Salate, Rohkost, Nachspeisen und Beilagen werden in der Regel vor Ort frisch zubereitet. Das Gemüse, Fisch und Fleisch beziehen wir tiefgefroren. In den Einrichtungen werden diese Komponenten dann regeneriert, endgegart und gegebenenfalls noch abgeschmeckt oder verfeinert (z.B. frische Kräuter hinzugefügt). Die Tiefkühl-Komponenten sind speziell auf die Bedürfnisse der Kinderernährung (laut DGE für Kinder ab 12 Monaten*1) abgestimmt. Das Programm ist sehr vielseitig, so dass jede Kindertagesstätte auf die individuellen Wünsche der Kinder eingehen kann. Es enthält keine Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe (mit Ausnahme von Nitritpökelsalz) und künstlichen Farbstoffe.

Da viele Kinder eine Vorliebe für den Süßgeschmack haben, sind Nachspeisen bei den Kindern sehr beliebt. Frisches Obst, Kochpudding auf Milchbasis und Joghurt und/oder Quarkspeise mit frischem oder Tiefkühl Obst werden angeboten. Der Einsatz von Produkten, die für viele Kinder einen hohen Genusswert haben (z.B. Kuchen, Eis und Schokolade), aus ernährungsphysiologischer Sicht jedoch ungünstig sind, schließen wir nicht grundsätzlich aus. Solche Produkte können maßvoll, das heißt gelegentlich, eingesetzt werden.

*1 Werden Kinder unter 12 Monaten aufgenommen (nur in Ausnahmefällen) wird industriell vorgefertigte Säuglingsnahrung, dem Alter entsprechend, angeboten. Wenn dauerhaft Kinder unter 12 Monaten aufgenommen, wird dieses Verpflegungskonzept um diese besondere Ernährung erweitert.

Convenience (eng.: Bequemlichkeit, Komfort) bei Lebensmittel:

Stufe 1:

Ware, die vor dem Garen noch vorbereitet werden muss, wie z.B. frisches Gemüse, Obst, frische Kartoffeln, Kräuter. Macht ca. 20% des Angebotes aus.

Stufe 2:

Industriell vorbereitete Ware zum Fertiggaren, wie z.B. küchenfertige Rohware wie TK-Gemüse, TK-Obst, TK-Kartoffelprodukte, Reis und Nudeln. Macht ca. 20% des Angebotes aus.

Stufe 3:

Industriell vorbereitete Ware zum Mischen und evtl. Fertiggaren, wie z.B. Puddingpulver und Pulver zum Zubereiten verschiedener Soßen. Macht ca. 10% des Angebots aus.

Stufe 4:

Industriell vollständig fertig gestellte und bereits teilweise vorgegarte Ware, die nach Wärmezufuhr servierfähig ist, wie z.B. Menüs oder Menükomponenten (Fleischgerichte, Aufläufe, Suppen). Macht ca. 40% des Angebots aus.

Stufe 5:

Verzehrfertige Ware, wie z.B. Frischobst, Brot, Trinkmilch, Gebäck, Speiseeis, Obstkonserven, Tomatenketchup. Macht ca. 10% des Angebots aus.

2.3 Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel

Gemüse und Salat:

Werden bevorzugt als saisonale Frischware aus der Region eingekauft. Wenn es finanziell möglich ist, werden auch Bio-Produkte angeboten. Für warme Gemüsegerichte werden Tiefkühl-Rohware und bereits gewürzte tiefgefrorene Gerichte in Mehrportionsschalen angeboten.

Obst:

Wird vor allem als Frischobst angeboten. Saisonale und regionale Produkte werden bevorzugt. Wenn es finanziell möglich ist, werden auch Bio-Produkte angeboten. In der warmen Küche wird Tiefkühl-Obst eingesetzt. Gesüßte Obstkonserven wie Apfelmus, Pfirsiche, Sauerkirschen, etc. werden nur selten angeboten.

Fleisch und Wurst:

Werden als Geflügel-, Rind- und Schweinefleisch angeboten. Magere Produkte werden bevorzugt. Vorwiegend bereits gewürzt und tiefgefroren in Mehrportionsschalen angeboten. Wenn es finanziell möglich ist, werden auch Bio-Produkte angeboten.

Fisch:

Wird möglichst aus kontrolliert-nachhaltiger Fischerei angeboten. Vorwiegend bereits gewürzt und tiefgefroren in Mehrportionsschalen. Wenn es finanziell möglich ist, werden auch Bio-Produkte angeboten.

Eier:

Werden in den Güteklassen 0= Bio, 1= Freilandhaltung und 2= Bodenhaltung angeboten.

Milch:

Wird vorwiegend mit einem Fettgehalt von 1,5% angeboten.

Milchprodukte:

Gibt es vorwiegend als fettarme Produkte. Aus ökologischen Gesichtspunkten werden Großbinde statt kleine Portionspackungen bevorzugt.

Kartoffeln:

Werden als geschälte oder ungeschälte Frischware angeboten. Kartoffelpüree wird aus frischen Kartoffeln hergestellt. Kroketten, Pommes frites u.ä. werden nur selten angeboten und dann nur fettsparend im Backofen zubereitet.

Fett:

Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl sind die bevorzugten Fette. Als Streichfett werden Butter oder ungehärtete Margarine angeboten. Gehärtete Fette kommen nicht zum Einsatz.

Salz:

Wird als Jodsalz eingesetzt.

Synthetische Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker (z.B. Wackelpudding):

Werden weitgehend vermieden.

Wenn es finanziell möglich ist, werden auch Bio-Produkte angeboten.

2.4 Getränke

Trinkwasser steht allen Kindern jederzeit zur Verfügung.

In den Gruppen gibt es einen festen Standort, an dem Getränke und Trinkgefäße sichtbar und für alle Kinder gut erreichbar aufgestellt sind.

Angebot in den Gruppenräumen:

Frisches Leitungswasser und Mineralwasser

Angebot zum Frühstück:

Frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee,
Kräutertee, Milch und Kakao

Angebot zum Mittagessen:

Frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee
und Kräutertee

Angebot Zwischenmahlzeit:

Frisches Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee,
Kräutertee und Milch

Frisches Wasser aus der Leitung ist das ideale Getränk für alle Kinder. Unser Trinkwasser hat eine nachgewiesenermaßen sehr gute Qualität und ist als Durstlöcher uneingeschränkt empfehlenswert (auch für U3 Kinder, außer in den ersten 10 Lebensmonaten).

Trinkwassersysteme sind in Planung.

Mineralwasser gibt es entweder mit oder ohne Kohlensäure.

Alle **Teesorten** werden ohne Zucker zubereitet.

Milch und Kakao sind sehr nährstoff- und energiereich und gehören deshalb nicht zu den Durstlöchern. Sie werden deshalb gelegentlich zum Frühstück und teilweise zu der Zwischenmahlzeit am Nachmittag angeboten.

Fruchtsäfte (besondere Anlässe und Feste) werden nur stark verdünnt mit Wasser angeboten.

2.5 Zwischenmahlzeiten (Frühstück und Nachmittagssnack)

Frühstück:

Alle Kinder sollten ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück **von Zuhause mitbringen**. Kinder, die morgens noch nichts gefrühstückt haben, benötigen in der Kita ein reichhaltigeres Frühstück. Kinder, die gut gestärkt von zu Hause kommen, reicht dagegen eine kleinere Mahlzeit.

Empfehlenswert sind:

- Brot und Brötchen mit hohem Vollkornanteil
- wenig Butter als Brotaufstrich
- magere Wurst- und Käsesorten, vegetarischer Brotaufstrich
- Getreideflocken (Haferflocken), Müsli (ohne Zucker)
- frische Obst- oder Gemüsestückchen
- fettarme Milchprodukte: z.B. Joghurt, Quark

Dazu gibt es Wasser, Tee, Milch und Kakao aus der Kita-Küche.

Das Frühstück, findet in der Regel, gemeinsam in der Gruppe statt.

Zwischenmahlzeit am Nachmittag:

Ganztagskinder haben die Möglichkeit nachmittags einen Imbiss, den sie von Zuhause mitbringen, einzunehmen. Empfehlenswert sind:

- Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Zwieback, Reiswaffeln,
- Getreideflocken (Haferflocken), Müsli (ohne Zucker),
- frische Obst- oder Gemüsestückchen,
- fettarme Milchprodukte: z.B. Joghurt, Quark,

Dazu gibt es Wasser, Tee, und Milch aus der Kita-Küche.

2.6 Mittagessen

Das Mittagessen findet gemeinsam in der Gruppe statt. Die Kinder holen zusammen mit dem pädagogischen Personal das Mittagessen aus der Küche.

Der aktuelle Speiseplan ist allen im Vorfeld zugänglich (auch visuell). Dabei ist bei Fleischgerichten, die jeweilige Tierart gekennzeichnet. Außerdem sind kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und alle Allergene gekennzeichnet (in einem gesonderten Allergiker-Speiseplan).

Die maximale Warmhaltezeit beträgt nicht mehr als 2 Stunden. Hygiene bei der Zubereitung und Ausgabe ist selbstverständlich (siehe rechtliche Vorschriften siehe Seite 22). Die Dokumentation von Temperaturen und Rückstellproben, sind für alle Vorschriften.

Die Auswahl der Gerichte innerhalb einer Woche stellen wir nach den Richtlinien der „Bremer Checkliste“ (siehe Quellen und Informationen) zusammen. Insgesamt gibt es einen vier- bis sechswöchigen Rhythmus, in denen sich die Gerichte nicht oder nur selten wiederholen.

Ein abwechslungsreicher vollwertiger Wochenspeiseplan (5 Tage) enthält:

- ✓ 1 Eintopf oder Auflauf mit oder ohne Fleisch
- ✓ 2 vegetarische Gerichte
- ✓ 1 Seefischgericht
- ✓ 1 Gericht nach freier Auswahl (z.B. ein Fleischgericht, ein vegetarisches Gericht oder ein süßes Hauptgericht (nicht öfter als 2x im Monat).

Außerdem werden berücksichtigt:

- ✓ mindestens 1-2 mal frische Kartoffeln
- ✓ täglich mindestens eine frische Obst/ Salat/ Rohkost-Komponente

3. Besondere Anforderungen an die Essensversorgung

3.1 Essensversorgung von Kindern in U3-Gruppen

Die U3 Kinder ab 1 Jahr können, laut Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), an der „üblichen Familienkost“ teilnehmen. In Absprache mit den Eltern werden sie Schritt für Schritt, je nach Entwicklungsstand, an unser Essen herangeführt. Das bedeutet, dass sie lernen, selbstständig mit Besteck (zuerst mit einem Löffel) zu essen und aus einer Tasse zu trinken. Bei der Auswahl der Lebensmittel wird berücksichtigt, dass die Verdauung und die zum Kauen erforderlichen Backenzähne der Kinder noch nicht voll entwickelt sind. Bei Bedarf wird auch pürierte Kost angeboten. Die hauswirtschaftliche Fachkraft steht im Kontakt mit dem pädagogischen Fachpersonal und bekommt regelmäßig Rückmeldungen.

Daher sind folgende Punkte wichtig:

- selten stark gesalzenen und gewürzten Speisen (die Kinder schmecken viel intensiver als Erwachsene),
- selten stark blähenden Lebensmittel wie Kohl und Hülsenfrüchte,
- sparsam mit Zucker umgehen, „süß“ ist der einzige angeborene Geschmacksinn, alle anderen (salzig, sauer und bitter) müssen erst gelernt werden (ca. 10-20 mal um einen Geschmack kennen zu lernen),
- selten süße Hauptgerichte,
- selten Eis, Schokolade oder Kuchen zum Nachtisch,
- viel frisches Obst und Gemüse,
- viel Milchprodukte wie Pudding, Gries, Quark und Joghurt (Kalziumversorgung),
- jederzeit Getränke zur freien Verfügung: stilles Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßten Kräutertee,...
- sparsam Salate und Rohkost (zu sauer und zu hart) auf Anzahl der Zähne Rücksicht nehmen,
- nicht zu oft fette Würstchen und in Fett ausgebackenen Lebensmittel,
- keine speziellen „Kinderlebensmittel“. Sie sind oft zu stark gesüßt, zu fettig, zu viele künstliche Aromen.

3.2 Essensversorgung von Kindern, die eine Diät benötigen

Medizinisch begründete Ernährungsvorschriften werden in allen Einrichtungen eingehalten. Häufig vorkommende Diätindikationen sind:

- Nahrungsmittelallergien und-Unverträglichkeiten
- Neurodermitis
- Zöliakie (gluteninduzierte Enteropathie, Glutenunverträglichkeit)
- Laktoseunverträglichkeit
- Diabetes mellitus

Voraussetzung für das Angebot einer Diät ernährung in der Kindertagesstätte ist:

- das Vorliegen eines ärztlichen Attests und einer detaillierten Diätanweisung,
- die Bereitschaft der Eltern zur Zusammenarbeit,
- eine rechtzeitige Absprache zwischen Küchenleitung, Einrichtungsleitung, Eltern und pädagogischen Fachkräften um Möglichkeiten und Grenzen der Umsetzung der Diätvorschriften zu klären.

Ist in der Kindertagesstätte die Umsetzung der Diät nicht möglich, ist mit den Eltern zu klären, ob sie das Diätessen von Zuhause mitbringen können, so dass es in der Kindertagesstätte nur erwärmt werden muss. In diesem Fall wird der Essensbeitrag zurück erstattet.

3.3 Essensversorgung von Kindern mit religiös und ethisch begründeten Kostformen

Religiös und ethisch begründete Ernährungsangebote werden in der Kindertagesstätte respektiert und im Rahmen der Möglichkeiten angeboten.

Kindern aus Familien mit muslimischen Speisevorschriften wird in Absprache mit den Eltern eine Ernährung angeboten ohne Schweinefleisch, Schweinefett, Schweinefleischprodukte, Gelatine vom Schwein und ohne Produkte, die diese enthalten.

Kindern mit anderen religiösen Speisevorschriften wird in Absprache mit den Eltern eine ovo-lacto-vegetabile (vegetarische Ernährung mit Eiern, Milch und Milchprodukten) angeboten. Eine rein vegane Ernährung kann bei Kindern zu gesundheitlichen Störungen führen und wird daher nicht angeboten.

Eine streng koschere Ernährung (jüdisches Speisegesetz) wird aufgrund der vielfältigen und detaillierten Ess- und Trinkvorschriften nicht angeboten. Die strengen Anforderungen an die Beschaffenheit der Lebensmittel wie z.B. geschächtetes Fleisch und an die Zubereitung, die gesondertes Geschirr für Fleisch und Milch vorschreiben, sind in den Kita-Küchen nicht umsetzbar.

Werden von den Eltern darüber hinaus gehende Speiseangebote gewünscht, bedarf es der ausführlichen Absprache zwischen Küchenleitung, Kita-Leitung, Eltern und pädagogischen Fachkräften.

3.4 Verpflegung bei besonderen Anlässen

Der Ablauf des Jahres, Feste und Feiern der verschiedenen Religionen und Kulturen bieten in der Kindertagesstätte viele Möglichkeiten für gemeinsames und genussvolles Essen und Trinken.

Auf traditionellen Kita-Festen wie z.B. Sommer- Herbst oder Laternenfest besteht das Essen- und Trinkangebot entweder aus Angeboten aus der Kita-Küche oder aus gespendeten und von den Eltern bereitgestellten Lebensmitteln oder fertigen Speisen. Wer welche Aufgaben übernimmt, ist im Einzelfall frühzeitig zu besprechen.

Bei mehrstündigen Ausflügen können die Kinder Lebensmittel aus der Kita-Küche mitnehmen. Alternativ ist auch eine Versorgung unterwegs möglich.

Für Elternnachmittage, Elternabende und Elterngespräche stellt die Kita-Küche nach Absprache Getränke zur Verfügung. Eine Versorgung mit Speisen ist nicht vorgesehen.

Feste und Feiern mit genussvollem Essen und Trinken stärken das Gemeinschaftsgefühl und bleiben in schöner Erinnerung. Eine frühzeitige Absprache im Rahmen der regelmäßigen Dienstbesprechungen ist hierfür unbedingt notwendig.

4. Struktur-Qualität

4.1 Hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter/innen sind ein Team

Einrichtungsleitung, pädagogische Fachkräfte, Küchenleitung und hauswirtschaftliche Fachkräfte haben eine gemeinsame Verantwortung dafür, dass in ihrer Kindertagesstätte täglich ein gesundheitsförderliches Essen angeboten wird.

Um die komplexen Aufgaben, die an eine qualitätsgesicherte Ernährungsversorgung gestellt werden, zu bewältigen, sind die gegenseitige Anerkennung, die kollegiale Beratung, das gemeinsame Lernen, das Eingebundensein aller Mitarbeiter/innen in einem Team und deren Vernetzung wichtige Voraussetzungen.

Teamarbeit ermöglicht, alle an der Gestaltung der Ernährungssituation in der Kita aktiv und verantwortlich teilnehmen zu lassen und die Arbeit erfolgreich zu bewältigen. Gleichzeitig setzt Arbeiten in einem Team die Teamfähigkeit aller seiner Mitglieder voraus.

Regelmäßige Besprechungstermine sind ein wichtiges Instrument der Kommunikation und Kooperation und dienen der Qualitätssicherung. Hier werden aktuelle und organisatorische Probleme der Ernährungssituation besprochen, Rückmeldungen, Wünsche und Anfragen der Kinder, Eltern, pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen entgegengenommen und Planungen gemeinsam vorbereitet.

Außerdem finden regelmäßige hausübergreifende Besprechungstermine zwischen dem hauswirtschaftlichen Personal statt, unter der Leitung der Hauswirtschaftlichen Gesamtleitung. Diese dienen zum fachlichen Austausch, zur Fortbildung, Absprachen über Urlaub und Vertretungssituationen. Über den Inhalt gibt es ein Protokoll, welches auch die Einrichtungsleitungen bekommen.

4.2 Rechtliche Vorschriften für die Speiseproduktion und Ausgabe

Verordnung EG 852/2004 des Europäischen Parlaments und des Rates über Lebensmittelhygiene

Diese Verordnung richtet sich an alle, die Lebensmittel herstellen, verarbeiten und an Dritte weitergeben. Sie enthält Regeln zur Mitarbeiter- Lebensmittel- und Küchenhygiene.

Infektionsschutzgesetz (IfSG) § 42/43 (2001)

Das Gesetz schreibt ein Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot für Personen vor, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen und an einer übertragbaren Krankheit leiden. Erst mit einem ärztlichen Attest ist die Wiederaufnahme der Beschäftigung möglich.

Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen nehmen einmal jährlich an einer Hygieneschulung und alle zwei Jahre an einer Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz teil. Sie sind dadurch berechtigt, alle pädagogischen Fachkräfte innerhalb der Einrichtung zu schulen. Diese findet einmal jährlich statt, evtl. mit Unterstützung der Hauswirtschaftlichen Gesamtleitung.

Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 des Europäischen Parlaments und des Rates

Diese Verordnung regelt die Kennzeichnungspflicht von Zusatzstoffen, wie z.B. Farb-, Konservierungs- und Süßungsmittel.

EU Verordnung Nr. 1169/2011 (LMIV)

Diese Verordnung (ab 12/2014) regelt die Kennzeichnungspflicht aller Allergene, wie z.B. Gluten, Milch, Eier, Erdnüsse,...

Produkthaftungsgesetz (2002)

Jeder Hersteller (in diesem Fall die Kita) muss nachweisen, dass im Falle einer lebensmittel bedingten Erkrankung der Gast (Kinder in der Kita) nicht durch das Essen geschädigt wurde. Temperatur-Dokumentation und Bereitstellen von Rückstellproben sind Pflicht.

4.3 Vorstellung der Einrichtungen

Kindertagesstätte Soltausredder (Soltausredder 26):

Hier werden z.Z. durchschnittlich 130 Mittagessen ausgegeben. Altersstruktur von 1 bis 6 Jahren. In der Küche sind eine Fachkraft mit 39 Std. und eine Fachkraft mit 35 Std. beschäftigt.

Kindertagesstätte Piratenschiff Willinghusen (Am Sportplatz18):

Hier werden z.Z. durchschnittlich 100 Mittagessen ausgegeben. Altersstruktur von 1 bis 6 Jahren. In der Küche sind eine Fachkraft mit 39 Std. und eine Fachkraft mit 30 Std. beschäftigt.

Kindertagesstätte Krümelbande Stellau (Schulstraße 7):

Hier werden z.Z. durchschnittlich 50 Mittagessen ausgegeben. Altersstruktur von 1 bis 6 Jahren. In der Küche ist eine Fachkraft mit 35 Std. beschäftigt.

Kindergarten Falkennest (Falkenstraße 9L):

Hier werden z.Z. durchschnittlich 75 Mittagessen ausgegeben. Altersstruktur von 1 bis 6 Jahren. In der Küche ist eine Fachkraft mit 39 Std. beschäftigt.

Kindergarten Guipavasring (Guipavasring 7):

Hier werden z.Z. durchschnittlich 40 Mittagessen ausgegeben. Altersstruktur von 3 bis 6 Jahren. In der Küche ist eine Fachkraft mit 30 Std. beschäftigt.

Zusätzlich gibt es zwei hauswirtschaftliche Springkräfte mit 39 und 20 Stunden.

Bei Personalengpässen werden die Springkräfte eingesetzt. Stehen sie nicht zur Verfügung, werden Zeitarbeitskräfte eingesetzt. Für die Organisation und Einsatzplanung der Springkräfte sowie Zeitarbeitskräfte ist die Hauswirtschaftliche Gesamtleitung bzw. die Vertretung zuständig.

4.4 Quellen und weitere Informationen:

www.optimix-schmeckt.de

www.die-menue-manufaktur.de

Heidegret Brosche: Vom Brei zum „Drei-Sterne-Essen“, Ernährungsmedizinische Beraterin DGE im Internet unter www.wehrfritz.de

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 4. Auflage 2013 www.in-form.de / www.fitkid-aktion.de

www.progourmet.de/files/Bremer_Checkliste_2010.pdf

www.kita.bremen.de/sixcms/media.php/13/Verpflegungskonzept%20Juli%2008.pdf

Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale – Stand 2012, Herausgeber: KiTa Bremen, Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen, 28195 Bremen

www.dge.de

DGE Sektion Schleswig Holstein Koordinierungsstelle Kita-Verpflegung Begleitheft zur Schulung: Umsetzung der Lebensmittelhygiene in Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein

www.kitajosefinum.de/fileadmin/user_upload/kitajosefinum/Bilder/Dokumente/Verpflegungskonzept_KiTa_Josefinum.pdf

Anhang

Elterninformation zur Lebensmittelhygiene in der Kindertagesstätte

Liebe Eltern,

Ihre Kinder sollen sich in der Kindertagesstätte wohl fühlen. Dazu gehört unter anderem, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich intensiv mit der Lebensmittelhygiene beschäftigen und durch umfangreiche Maßnahmen dafür sorgen, dass Ihren Kindern nichts passiert. Lebensmittel können unter bestimmten Bedingungen sehr schnell verderben und dadurch die Gesundheit des Menschen, vor allem Kinder, gefährden. Dieses ist leicht zu verhindern, indem entsprechende Hygienevoraussetzungen eingehalten werden.

Helfen auch Sie mit, die Gesundheit Ihrer Kinder zu schützen, indem Sie auf das Mitbringen bestimmter Lebensmittel bei Festen verzichten und einige Vorsichtsmaßnahmen einhalten.

Bitte berücksichtigen Sie: wir möchten Sie mit diesen Maßnahmen nicht bevormunden und wir möchten Ihnen auch keinesfalls unterstellen, dass Sie zuhause unsauber arbeiten oder nicht in der Lage sind, Speisen hygienisch einwandfrei herzustellen! Es geht einzig um die Gesundheit der Kinder!

- Bitte bringen Sie **keine Speisen mit**, die mit **rohen Eiern** zubereitet und nachfolgend nicht erhitzt wurden. Solche Speisen sind z.B. Desserts, die mit Eischnee hergestellt wurden, Desserts, in denen rohes Eigelb verwendet wurde, Kuchen und Torten mit Füllungen, die rohe Eier beinhalten, selbst produziertes Speiseeis mit rohen Eiern.
- Bitte bringen Sie **keine** belegten Brote/Brötchen mit **Mett oder Tatar** mit. Rohes Fleisch kann mit krank machenden Bakterien wie Campylobacter, Salmonellen oder E.coli belastet sein!
- **Verzichten Sie auf** die Zubereitung von **Frikadellen** oder prüfen Sie (am besten mit einem Stichthermometer), dass die Frikadellen auch im Kern (d.h. im Mittelpunkt) wirklich ausreichend erhitzt sind (mind. 70°C).
- **Verzichten Sie auf** die Zubereitung von Salaten auf Mayonnaisebasis bzw. liefern Sie nur die Zutaten an und lassen Sie die Mayonnaise (keine selbst zubereitete) dann im Kindergarten zugeben.
- Achten Sie bei der Zubereitung von Salaten, die gekochte Komponenten enthalten (z.B. Kartoffel- oder Nudelsalat) darauf, dass **vor dem Zusammenmischen** der einzelnen Komponenten (z.B. Nudeln mit Tomaten, Pilze und Schinken) **alle Zutaten** zunächst **auf Kühlschranktemperatur heruntergekühlt** werden. So kann verhindert werden, dass in der gemischten Speise eine Temperatur entsteht, die für Mikroorganismen optimale Wachstumsbedingungen bietet. Bereiten Sie die Speisen erst am Verzehrtag zu.

- Waschen Sie Obst und Gemüse, das als **Rohkost** verzehrt werden soll, gründlich und möglichst **heiß** ab.
- **Rohmilch und Vorzugsmilch** dürfen **nicht** mit in den Kindergarten gebracht werden.
- **Transportieren Sie** Speisen, die gekühlt werden müssen, bitte so zur Kita, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird (z.B. in einer Kühltasche). Dazu gehören z.B. Würstchen, Fleisch, Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Pudding, Nachspeisen, Wurst, Käse, belegte Brote, Rohkostsalate, alle gegarten Speisen, alle Kuchen, die nicht durchgebackene Zutaten enthalten. Sahnetorten z.B. stellen immer eine Gefahr dar, ein durchgebackener Apfelkuchen dagegen nicht. Er ist zudem ernährungsphysiologisch ausgewogener.
- Achten Sie bitte besonders bei **Speiseeis** darauf, dass es **nicht antaut**. Transportieren Sie Speiseeis nur, wenn Sie eine geeignete Kühltasche haben. Auch wenn das Eis wieder durchgefriert, können sich in der Zwischenzeit bereits Keime gebildet haben, die durch erneutes Einfrieren nicht abgetötet werden.
- Bringen Sie bitte nur Produkte mit, die ein **gültiges Mindesthaltbarkeitsdatum** haben.

... und denken Sie immer daran: **häufiges und intensives Händewaschen** vor und nach der Speisezubereitung schützt sowohl die Lebensmittel als auch Sie und Ihre Kinder vor möglichen Infektionen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Aufstellung ein wenig weiterhelfen zu können und stehen Ihnen für weitere Fragen natürlich gerne zur Verfügung.

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr Verständnis und für Ihre Unterstützung!