

# Ernährungskonzept Kindergarten St. Stephan



DINNER IS  
BETTER  
WHEN WE EAT  
TOGETHER

## Vorwort

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst.“  
~La Rochefoucauld



In unserem Kindergarten wird in der hauseigenen Küche täglich frisch gekocht. Unsere Speisen werden von unseren Köchinnen nach Möglichkeit regional und saisonal zubereitet. Dabei achten wir auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Der Speiseplan richtet sich nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dabei ist uns wichtig, dass den Kindern eine große Vielfalt an Lebens- und Nahrungsmitteln angeboten wird, um ein breitgefächertes Repertoire an Essen und Geschmack zu erfahren. Damit wollen wir in unsrer Einrichtung Wege für eine gesunde Lebensweise schaffen.

Das Konzept beschreibt praxisnah die Rahmenbedingungen und Strukturen unseres Ernährungsangebotes

## Unsere pädagogischen Ziele

Das Mittagessen ist Teil unserer pädagogischen Konzeption, beim Essen werden die Kinder immer vom pädagogischen Personal begleitet. Das gemeinschaftliche Essen leistet einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplanes (BEP), denn Mahlzeiten sind auch bedeutsame Bildungs- und Lernsituationen. Wir verknüpfen die Essensverpflegung der Kinder eng mit pädagogischen Angeboten, z.B. durch gemeinsamen Backen und Kochen, Pflanzen im Garten, gemeinsames Schnippeln und Gestalten von Salaten, Rohkostbildern oder Nachspeisen und Projekte rund um das Thema Ernährung. Wir wollen den Kindern die Wertschätzung für gute und gesunde Lebensmittel näherbringen. Im Rahmen der gemeinsamen Mahlzeiten erlernen die Kinder viele ganz alltägliche Fähigkeiten. Das gemeinsame Essen stärkt auch das soziale Miteinander. Außerdem stärken wir die Ernährungskompetenz der Kinder. Sie lernen die eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu spüren und die Vielfalt der Lebensmittel und der Geschmäcker zu genießen. Unser Ziel ist, die Kinder zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen zu befähigen. So lernen die Kinder auch sorgsam mit Essen umzugehen und nichts zu verschwenden. Wir beziehen die Wünsche der Kinder so gut es geht bei der Erstellung des Speiseplanes mit ein. Außerdem dürfen immer ein paar Kinder bei der Zubereitung des Essens mithelfen.

Beim Essen achten wir auf eine angenehme Atmosphäre und ermuntern die Kinder immer wieder die verschiedenen Speisen zu probieren. Dabei legen wir Wert auf gute Tischkultur. Die Kinder lernen den richtigen Umgang mit Besteck und Geschirr aus verschiedenen Materialien. Wir lassen die Kinder teilhaben: Tisch decken, Platzwahl, Essen nehmen, Mengen einschätzen lernen, Tisch abräumen und abwischen, usw. Dadurch fördern wir die Selbstständigkeit der Kinder.

Es ist uns wichtig, durch unser Ernährungskonzept allen Kindern einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln, um damit Wege für eine gesunde Lebensweise zu schaffen.

Kinder sollen gesund aufwachsen - dazu ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung. Gesundes Essen dient auch als Basis für Lebensqualität und Zufriedenheit und trägt zu guter Gesundheit im späteren Leben bei.

Durch unsere Frischküche können wir auf Allergien und Unverträglichkeiten der Kinder eingehen und jedem Kind die Ernährung bieten, die es für seine gesunde Entwicklung braucht.

Essen soll das Wohlbefinden stärken, Spaß machen und die Sinne ansprechen.

Während des ganzen Tages achten wir darauf, dass die Kinder genügend trinken. Angeboten werden zuckerfreie Getränke wie Tee und Wasser, welche den Kindern nicht nur bei den jeweiligen Mahlzeiten, sondern auch zwischen durch an den Getränkestationen zur Verfügung stehen.



## Die Gestaltung der Essenssituation

Bei der Gestaltung des Mittagessens nutzen wir bewusst die aktive Beteiligung der Kinder, indem sie z.B. bei der Zubereitung des Essens mithelfen dürfen, die Tische decken und dekorieren. Außerdem dürfen sich die Kinder das Essen selbst auf die Teller geben. Im Wechsel darf sich jeden Tag ein Kind den Tischspruch auswählen. Nach dem Essen räumt jedes Kind seinen Teller und sein Glas selber weg.

Die Kinder haben die Möglichkeit, der Köchin gegenüber ihre Zufriedenheit bzw. ihre Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern. Unter anderem stehen den Kindern 3 Gläser mit verschiedenen Smily-Gesichtern zur Verfügung. Jedes Kind kann einen Muggelstein in ein Glas legen, und somit zeigen, ob ihm das Essen sehr gut, mittelmäßig oder gar nicht geschmeckt hat. Eventuelle Verbesserungsvorschläge zum Essen können gemeinsam mit der Köchin besprochen werden.

Die Kinder essen in kleinen Tischgruppen, gemeinsam mit einer Erzieherin. Die Köchin ist beim Essen immer mitanwesend.

Der zeitliche Rahmen für die Mittagsmahlzeit ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, in ihrem individuellen Tempo zu essen. Sie werden nicht zur Eile getrieben. Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan oder Glas und ermöglicht den Kindern Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Sowohl das Vorlage Besteck als auch das Besteck ist in Größe und Form für Kinderhände geeignet. Das Essen wird in Schüsseln auf den Kindertischen bereitgestellt, so dass sich die Kinder ihrem Entwicklungsstand entsprechend ihr Essen selbst nehmen oder nachfüllen können. Auch ihr Getränk dürfen die Kinder selbst nachgießen.

Jedes Kind kann entscheiden, was und wie viel es isst, solange genug für alle da ist.

Eine Ausnahme gibt es nur für Kinder, die auf Grund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen.

Während des Essens wecken unsere pädagogischen Fachkräfte und die Köchin die Neugier der Kinder für die Speisen, in dem sie mit ihnen z.B. über die Herkunft, den

unterschiedlichen Geschmack, den Geruch und das Aussehen sprechen. Die Erzieherinnen ermuntern die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptieren aber auch deren Entscheidungsfreiheit.

Tischmanieren, der richtige Umgang mit Besteck und ein gutes Sozialverhalten sind weitere Aspekte, die zu einer guten Atmosphäre bei den gemeinsamen Mahlzeiten in unserer Kita gehören.

Uns ist es wichtig, dass Essen und Trinken mit angenehmen Erfahrungen und nicht mit Zwang, Bestrafung oder Belohnung verknüpft wird.

Kein Kind wird von uns zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert. Wir legen Wert auf Tischkultur und Tischmanieren, die gemeinsam mit den Kindern erarbeitet und festgelegt werden.



## Unser Speiseplan

Auch für uns ist das frisch Kochen im Haus noch neu und deswegen freuen wir uns sehr, dass wir dieses Jahr am dem Coachingprogramm für Kita-Verpflegung der DGE teilnehmen dürfen. Dieses hilft uns bei der Planung eines ausgewogenem, nachhaltigen und gesundheitsfördernden Mahlzeitenangebot.

Wir orientieren uns bei der Erstellung des Speiseplans an die DGE-Qualitätsstandards, in diesen geht es u.a. darum, dass unsere angebotenen Speisen so gut wie möglich regional und saisonal sein sollen, das Fair-Traide und Bio Produkte verarbeitet werden und auch darum, den Speiseplan an die aktuell empfohlenen Richtlinien (wie z.B. Reduktion von Fleisch, mehr Einsatz von Hülsenfrüchten) abwechslungsreich, aber genauso nährstoffreich zu gestalten.

Wir versuchen, dass wir 1 - 2 x pro Woche ein vegetarisches Gericht anbieten, 1 x Fleisch, 1 x Fisch und was für die Kinder nicht fehlen darf: auch einmal pro Woche eine Mehlspeise. Die Mahlzeit besteht täglich aus mindestens 2 Gängen, dh. es gibt entweder Suppe, Salat oder Rohkostteller, ein Hauptgericht und evtl. ein Dessert.

Beim Kochen verwenden wir wie empfohlen sehr viele regionale und Bio-Produkte, wir versuchen ebenso, Weizenmehl durch Dinkel zu ersetzen, sowie den Einsatz von Zucker so gut wie möglich zu reduzieren. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten. Neben Kartoffeln, Nudeln und Reis können auch Dinkel, Quinoa, Bulgur und Hirse unterschiedlich verarbeitet werden.

Der aktuelle und der Nächste Speiseplan mit Bildern (damit diesen auch die Kinder "lesen" können) und Allergenen hängt sowohl beim Eingang an der Säule bei der Elterninfoecke, als auch an der Tür von der Küche. **Außerdem ist er immer in unserer Kindergarten - App zu finden.**

EIN GUTES Essen  
IST BALSAM FÜR DIE Seele.