

Ernährung und Mahlzeitengestaltung

War früher vor allem die Familie der zentrale Ort, an dem die Prägung unserer Esskultur und unseres -verhaltens stattfand, verbringen heutzutage die meisten Kinder unter 6 Jahren einen großen Teil ihrer Zeit in der Kita. Daher kommt den pädagogischen Fachkräften dort eine wichtige und verantwortungsvolle Rolle bei der Vermittlung einer ausgewogenen Esskultur zu.

Nicht nur zwischen „früher“ und „heutzutage“ gibt es Unterschiede. Auch bei den Kolleg*innen finden sich verschiedene eigene Bilder zum Thema „Frühstück“, „Mittag- und Abendessen“. Wir haben unsere eigenen Prägungen und Rituale, die für uns wichtig sind. Ob sie auch für andere gelten? Was ist eigentlich Esskultur in Familien, die in anderen Kulturen ihre Wurzeln haben? Gibt es da vielleicht interessante Rituale, die auszuprobieren wären?

Die Reflexion über diesen Teil der pädagogischen Arbeit ist spannend und wertvoll. Es müssen Entscheidungen über die Regeln und Normen, die Werte und die Atmosphäre getroffen werden, die bei der Ernährung und Mahlzeitengestaltung in Ihrer Kita vermittelt werden sollen.

Das Interesse und die Freude am Essen zu wecken, selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll essen und trinken zu lernen, sowie die Mitverantwortung der Kinder bei der Essenszubereitung zu fördern, ist eine wichtige Aufgabe in der Kita.

Dass sich die Ernährung entscheidend auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auswirkt, steht außer Frage. Was gesund ist und was nicht, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), auf deren Expertise wir uns hier berufen.

Ob den Kindern das Essen jedoch auch tatsächlich schmeckt und die Mahlzeiten positiv erlebt werden, hängt nicht zuletzt davon ab, wie die Atmosphäre gestaltet wird. Wenn das Essen liebevoll und appetitlich angerichtet und präsentiert wird, dürfte auch die Neugier und Lust steigen, neue und unbekannte Lebensmittel und Speisen unvoreingenommen zu probieren.

Das gemeinschaftliche Essen und Trinken transportieren aber noch mehr: Es vermittelt den Kindern beiläufig, aber nachhaltig kulturelle Werte, soziale Regeln und Essrituale und sind untrennbar verknüpft mit emotionalen Erfahrungen – sowohl bewusst als auch unbewusst.

Kitas und ihre pädagogischen Fachkräfte haben hier eine große Chance und zugleich eine hohe Verantwortung, Kindern eine positiv besetzte und nachahmenswerte Esskultur vorzuleben und zu vermitteln.

Ziele

- Die Kinder erleben die Mahlzeiten als selbstbestimmten Prozess.
- Im Team vereinbarte Werte zur Esskultur werden beim Essen umgesetzt.
- Die Kinder sind an der Speiseplanung beteiligt.
- Die Mahlzeiten werden als pädagogischer Prozess gesehen.
- Die Mahlzeiten erfolgen in einer angenehmen Atmosphäre.
- Es besteht eine wertschätzende Haltung ggü. Nahrungsmitteln.
- Die Ernährung ist abwechslungsreich und gesund.

Qualitätskriterien

- Der DGE-Standard dient als Orientierung.
- Die Hygiene- und Lebensmittelverordnung ist allen Mitarbeiter*innen bekannt.
- Mögliche Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten der Kinder werden berücksichtigt.
- Zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit wird Obst und Gemüse angeboten.
- Wasser und ungesüßter Tee stehen immer zur Verfügung, auch im Außengelände.
- Es finden Rituale vor und nach dem Essen statt, die allen bekannt sind.
- Es ist im Team besprochen, ob mit den Fingern gegessen werden darf.
- Es wird im Team entschieden, wie der Platz für die Mahlzeiten sinnvoll geschaffen werden kann (z.B. Buffet im Flur oder in den Gruppen usw.).
- Die Fachkräfte reflektieren ihr Verhalten in Bezug auf die erlernten Werte zum Thema Ernährung. *
- Es wird im Team besprochen, wie mit dem Thema Hygiene beim Essen umgegangen wird (z.B. beim Geschirrabwasch durch die Kinder).
- Die Essensregeln werden mit den Kindern erarbeitet und reflektiert.
- „Entscheidungen, die die Eltern in finanzieller Hinsicht berühren, bedürfen grundsätzlich der Zustimmung durch den Elternbeirat. Hierzu zählen [...] die Verpflegung in der Einrichtung, soweit es sich dabei z.B. nicht nur um geringfügige Preissteigerungen im Rahmen allgemeiner üblicher Teuerungsraten handelt.“ (§ 10 Abs.5 Kibiz)
- Im Aufnahmegespräch entscheiden die Eltern über eine vegetarische oder Mischkosternährung für ihr Kind in der Kita.
- Im Aufnahmegespräch wird die Ernährung in der Kita, insbes. der Umgang mit Süßspeisen thematisiert.



ggf. Anpassung/ Nacharbeitung

Indikator

- Ernährung und Ernährungsbedingungen sind Teil der Konzeption.
- Die partizipativen Prozesse sind schriftlich und überprüfbar festgehalten.
- Es findet eine schriftlich festgehaltene Reflexion über die Esskultur im Team statt.
- Der DGE-Standard ist allen bekannt.
- Es wird im Team reflektiert, wie eine angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten umgesetzt werden kann.
- Der Umgang mit Süßspeisen wird im Team reflektiert und einheitlich umgesetzt.

Es gibt keine Bewertung vom kindlichen Ernährungsverhalten ggü. dem Kind (zu dick/ zu dünn)

Der Träger/ die Kita entscheidet, ob veganes/ halales/ koscheres Essen angeboten wird.

Die Kinder werden zum Probieren animiert, nicht gezwungen.

Kinder mit einer Betreuungszeit von mind. 35 Std. müssen die Möglichkeit zu einem warmen Mittagessen bekommen.

* „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“
 „Es wird aufgegessen!“
 Der Umgang mit Lebensmitteln, die man selbst nicht mag.

Zusätzliche Tipps:

- Bei einer Trinkstation in der Gruppe ist es sinnvoll jedem Kind einen festen Becher zur Wiederverwendung anzubieten.
- Bei durchsichtigem Geschirr können die Kinder lernen ihre Dosierung der Speisen und Getränke besser einzuschätzen.
- Porzellan- und Glasgeschirr sind schwerer und „lebensecht“. Daher sind sie ggü. Plastik zu bevorzugen.
- Das Frühstück kann als pädagogisches Angebot gestaltet werden. In Buffetform können die Kinder bei der Vorbereitung mithelfen.
- Ein Fenster in der Küche zu den Gruppenräumen ermöglicht den Kindern einen Einblick in die Essenszubereitung, wenn in der Einrichtung gekocht wird.
- Es ist sinnvoll festzulegen, wie die Fachkräfte ihre eigenen Mahlzeiten in der Kita einnehmen können. Ein Bsp.: Essen die Erzieher*innen mit den Kindern zusammen, ist es pädagogische Arbeit. Das Essen kann dann für die Mitarbeiter*innen kostenlos sein. Das Kitaessen in der Pause wäre wiederum kostenpflichtig.
- Es gibt verschiedene Kita Apps, die das An- und Abmelden der Mahlzeiten für die Eltern und die Einrichtung erleichtern.
- Es können Leistungen nach BuT für eine kostenlose Mittagsverpflegung beim Jobcenter beantragt werden.
- Der Härtefallfond „Alle Kinder essen mit“ erstattet das Mittagessensgeld in der Kita für Familien mit einem Einkommen bis zu 20% über dem Bürgergeld.
- Es kann sinnvoll sein, die Eltern an die regelmäßige Essenszahlung und die An- und Abmeldung zu erinnern.
- Der Rat der Tageseinrichtung beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Finanzierungsmöglichkeiten zur Abbestellung (täglich, wöchentlich, monatlich) und der Qualität des Mittagessens.
- Wenn ein Frühstücksbuffet angeboten wird, müssen auch die 25 Stunden- Plätze beim Essensbudget mit bedacht werden.
- Durch Lebensmittellieferungen kann zusätzlich Zeit gespart werden.
- Mögliche Überlegungen, um den Stress beim Mittagessen zu reduzieren: z.B. Verschiedene Zeiten anbieten oder flexible Pausenzeiten der Fachkräfte.

DGE Checklisten Verpflegung Mischkost

Link für die online Broschüre der DGE Standards:

https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Checkliste Mittagsverpflegung (Mischkost) für eine 5 Tage-Woche

(*DGE-Standard Stand 2022)

	ja	Nein	In Planung
Lebensmittelauswahl			
Täglich Getreideprodukte oder Kartoffeln			
- Davon: mind. 1x Vollkornprodukte			
- Davon: max. 1x Kartoffelerzeugnisse			
Täglich Gemüse oder Salat			
- Davon: mind. 2x Rohkost			
- Davon: mind. 1x Hülsenfrüchte			
Mind. 2x Obst ohne Zuckerzusatz			
- Davon: mind. 1x Stückobst			
Mind. 2x Milch oder Milchprodukte ohne Zucker/ Süßungsmittel			
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut			
- Speisequark: max. 5% Fett absolut			
- Käse: max. 30% Fett absolut			
Max. 1x Fleisch und Wurstwaren			
Mind. 1x Fisch aus nicht überfischten Beständen			
Rapsöl ist Standardfett			
Täglich Trink- und Mineralwasser			
Speiseplanung			
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen.			
Saisonales Angebot wird bevorzugt.			
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt.			
Kindern mit Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien wird die Teilnahme an den Mahlzeiten ermöglicht.			
Wünsche und Anregungen der Kinder sind soweit wie möglich berücksichtigt.			
Max. 1x industriell hergestellte Fleischersatzprodukte.			
Max. 1x frittierte und/oder panierte Produkte.			
Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht im Angebot.			
Speiseherstellung			
Es werden Rezepte/ Arbeitsanweisungen, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, verwendet.			
Es wird auf eine moderate Verwendung von Fett geachtet.			
Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet.			
Die Warmhaltezeit von 3 Stunden wird nicht überschritten.			
Es wird Jodsalz verwendet und sparsam gesalzen.			
Es wird sparsam Zucker verwendet.			
Gestaltung des Speiseplans			
Der aktuelle Speiseplan ist für die Eltern vorab regelmäßig zugänglich.			
Beim Angebot von mehreren Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.			

Die Tierart bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist bekannt.			
Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt.			
Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.			
Hygiene			
Es wird ein Eigenkontrollsystem analog den HACCP-Grundsätzen durchgeführt.			
Die Aufbewahrungstemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7°C.			
Die Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65°C.			
Es liegt ein Reinigungs- und ggf. ein Desinfektionsplan vor, deren konkrete Umsetzung sichergestellt ist.			
Es ist die Einhaltung der Dosierangaben für Reinigungs- und Desinfektionsmittel sicher gestellt.			
Es gibt eine feste Ansprechperson für den Hygiene- sowie den gesamten Verpflegungsbereich.			
Rechtlicher Rahmen			
Die Bestimmungen der Lebensmittelhygiene-Verordnung und Tier-LMHV werden eingehalten.			
Die Bestimmungen des Infektionsschutzgesetzes werden eingehalten.			
Die Bestimmungen der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) bzgl. Der Nährwertkennzeichnung und Allergenkennzeichnung werden eingehalten.			
Die Bestimmung der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung werden eingehalten.			
Die rechtlich geforderten Schulungen/Belehrungen zur Lebensmittelhygiene und zum Infektionsschutzgesetz werden regelmäßig durchgeführt und dokumentiert.			
Für alle Mitarbeitenden ist sichergestellt, dass sie an den Schulungen/Belehrungen teilgenommen haben.			
Lebenswelt			
Der Speisebereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.			
Die Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt.			
Die Essenszeiten sind festgelegt; bei Bedarf besteht ein Ablaufplan.			
Die angemessenen Essenszeiträume werden eingehalten.			
Die Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal betreut.			
Die Eltern erhalten nachweislich Informationen zum Verpflegungskonzept.			
Es gibt die Möglichkeit, Beschwerden und Anregungen mitzuteilen. Diese sind dokumentiert, werden ausgewertet und in einer angemessenen Frist bearbeitet.			

Checkliste Frühstück und Zwischenverpflegung für eine 5 Tage-Woche

(angelehnt an die DGE-Standards Stand 2022)

	ja	nein	In Planung
Lebensmittelauswahl			
täglich Getreide und Getreideprodukte			
- Davon: mind. 1x täglich Vollkornprodukte			
Müsli ohne Zusatz von Zucker und Süßungsmittel			
Täglich Gemüse oder Salat			
- Davon: mind. 3x Rohkost			
Täglich Obst ohne Zuckerzusatz			
Täglich Milch oder Milchprodukte			
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut			
- Speisequark: max. 5% Fett absolut			
- Käse: max. 30% Fett absolut			
Keine Fleisch- und Wurstwaren			
Brotaufstriche werden mit moderaten Zucker- und Fettanteil angeboten.			
Das Standardfett ist Rapsöl und empfohlene Streichfette werden bevorzugt eingesetzt.			
Wasser wird täglich angeboten und ist jederzeit verfügbar.			
Speiseplanung			
Saisonales Angebot wird bevorzugt.			
Kindern mit Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien ist die Teilnahme an den Mahlzeiten ermöglicht.			
Wünsche und Anregungen der Kinder sind soweit wie möglich berücksichtigt.			
Max. 1x industriell hergestellte Fleischersatzprodukte			
Speiseherstellung			
Rezepte oder Arbeitsanweisungen, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.			
Es wird auf eine moderate Verwendung von Fett und Streichfett geachtet.			
Es wird Jodsalz verwendet und sparsam gesalzen.			
Es wird sparsam Zucker verwendet.			
Gestaltung des Speiseplans			
Der aktuelle Speiseplan ist für die Eltern vorab regelmäßig zugänglich.			
Beim Angebot von mehreren Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.			
Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt.			
Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.			
Hygiene			
Es wird ein Eigenkontrollsystem analog den HACCP-Grundsätzen durchgeführt.			
Die Aufbewahrungstemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7°C.			
Die Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65°C.			
Rechtlicher Rahmen			
Die Bestimmungen der Lebensmittelhygiene-Verordnung und Tier-LMHV werden eingehalten.			
Die Bestimmungen der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) bzgl. Der Nährwertkennzeichnung und Allergenkennzeichnung werden eingehalten.			
Die Bestimmungen der Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV) werden eingehalten.			

Qualitätsbereich: Ernährung und Mahlzeitengestaltung

erstellt am:

im Kitajahr:

WER...	macht WAS?	mit WEM?	bis WANN?	wer fragt nach?
Name				