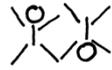


Die kleinen Strolche



Verpflegungskonzept „Die kleinen Strolche“

Vorwort

Gesunde Ernährung stellt für uns einen wesentlichen Bestandteil unseres pädagogischen Konzepts dar. Durch die tägliche Mahlzeit der Kinder in der Kita werden deren Geschmacksbildung, Essverhalten und Essgewohnheiten geprägt. Unsere frisch vor Ort zubereiteten Mahlzeiten orientieren sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Wir möchten den Kindern eine positive Beziehung zu Lebensmitteln näherbringen und gleichzeitig Aspekte der Nachhaltigkeit und kulturellen Vielfalt berücksichtigen.

Grundsätze des Verpflegungskonzeptes

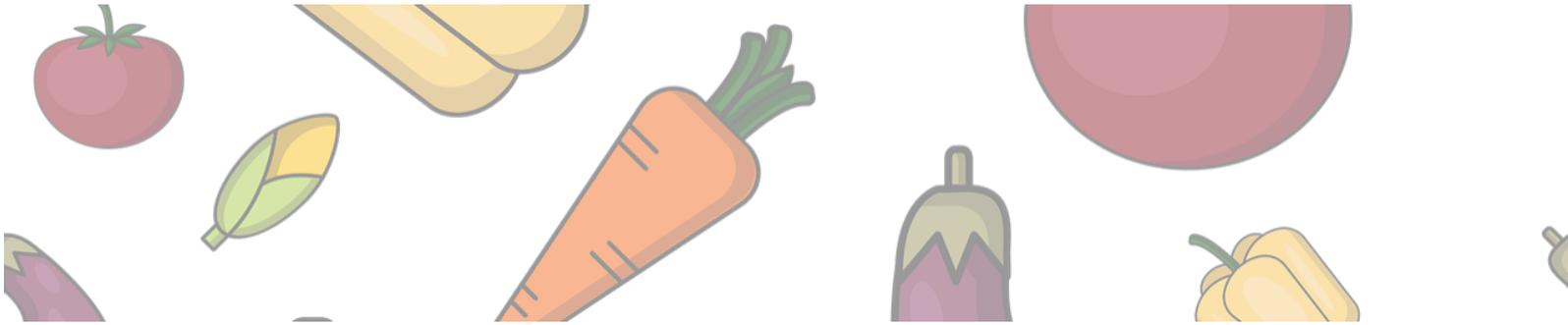
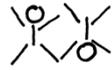
- **Regionalität und Saisonalität:** Lebensmittel werden möglichst aus der Region und in der jeweiligen Saison bezogen. Dadurch werden Transportwege reduziert und saisonale Schwankungen genutzt.
- **Bio:** Alle Lebensmittel stammen, wenn möglich, aus biologischem Anbau.
- **Fleisch:** Fleisch wird maximal einmal pro Woche in den Speiseplan integriert. Der Fokus liegt auf Fleisch aus nachhaltiger, artgerechter Haltung.
- **Fisch:** Aufgrund der Überfischung und Belastung bieten wir keinen Fisch an.
- **Hülsenfrüchte:** Mindestens einmal pro Woche wird ein Gericht mit Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) angeboten. Diese sind eine wertvolle pflanzliche Eiweißquelle.
- **Zuckerreduzierung:** Der Zuckerkonsum wird möglichst reduziert.
- **Vielfältigkeit der Ernährungsformen:** Unser Angebot berücksichtigt die Bedürfnisse von Kindern mit unterschiedlichen Ernährungsweisen (vegetarisch, vegan, religiöse Vorschriften) sowie mögliche Allergien oder Unverträglichkeiten (z. B. glutenfrei, laktosefrei).
- **Getränkeangebot:** Wasser oder ungesüßter Tee.



Unsere Infotafel

hängt im Treppenhaus. Hier können die Kinder anhand von Fotos das tägliche Menü sehen und die Eltern zusätzlich die Kennzeichnung von Allergenen und Zusatzstoffen lesen.

Die kleinen Strolche



Kennenlernen verschiedener Obst- und Gemüsesorten

Die Kinder lernen unterschiedliches Aussehen und Geschmack von Obst und Gemüse kennen, z.B. lila und weiße Kohlrabi, bunte Karotten und verschiedene Kartoffelsorten (rote und weiße). Dies kann in verschiedenen Formen geschehen:

- Als Rohkost, in kleinen Häppchen oder Sticks, kombiniert mit einem leichten Dip
- Im Rahmen einer gemeinsamen Zubereitung mit den Erziehern, um die Kinder für neue Geschmackserlebnisse zu begeistern

Ziel: Die Kinder sollen lernen, dass es Unterschiede im Geschmack und in der Textur von Gemüse gibt und ein Interesse für neue Gemüsearten entwickeln.

Mahlzeiten in unserer Kita

Frühstück

Die Kinder können in der Kita ein (ggf. zweites) Frühstück zu sich nehmen, das von den Eltern mitgebracht wird. Da manche Kinder schon zuhause gefrühstückt haben, während andere Kinder vor allem in der Kita frühstücken, ist das individuelle Frühstück sehr unterschiedlich. **Wir bieten hier Tee, Leitungswasser und für Müsli Milch sowie Pflanzenmilch an.**

Grundsätzlich empfehlen wir den Eltern, möglichst auf süße Brotaufstriche, gesüßte Joghurts, Schokoriegel o.ä. Süßspeisen, aber auch große Mengen an tierischem Eiweiß zu verzichten oder dies nur als Ausnahme mitzugeben.

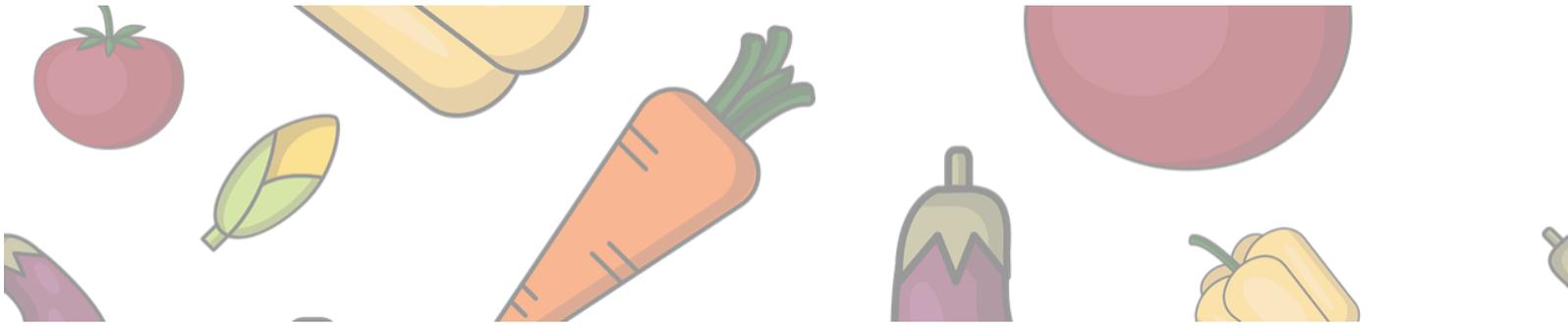
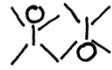
Wir empfehlen als **gesunde Frühstücksvarianten** für jeden Tag z.B.:

- Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen
- frisches Obst/Gemüse
- ungesüßten Naturjoghurt
- Haferflocken
- Selbst zusammengestelltes Müsli
- Nüsse

Obstpause

Jedes Kind bringt ein Stück Obst in Bioqualität pro Tag mit. Das Obst wird von den ErzieherInnen kindgerecht aufgeschnitten und den Kindern auf einem oder mehreren großen Tellern zum selbst aussuchen angeboten.

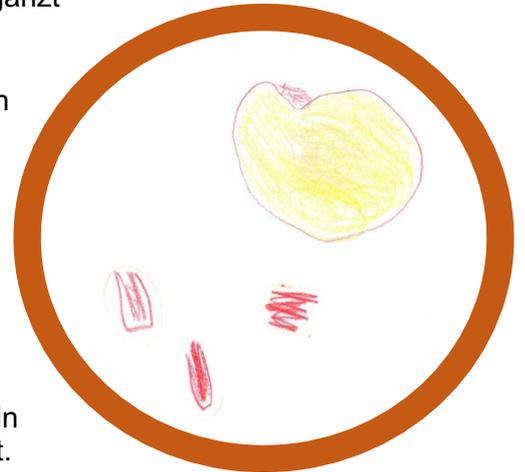
Die kleinen Strolche



Mittagessen inkl. Nachtisch

Das Mittagessen wird von unserer Köchin Beate nach den **DGE-Richtlinien** täglich frisch zubereitet. Folgende Grundsätze gelten dabei:

- Einmal pro Woche gibt es Fleisch, auf Fisch wird aus ökologischen Gründen komplett verzichtet.
- Dreimal pro Woche gibt es Salat bzw. Gemüse mit Dip, an den anderen zwei Tagen gibt es einen Nachtisch.
- Der Schwerpunkt liegt auf pflanzlicher Ernährung, ergänzt durch tierisches Protein (Käse, Eier, Butter, Milch, Sahne) sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
- Alternative Ernährungsformen: Kinder mit besonderen Bedürfnissen (z.B. glutenfrei, vegan, halal) erhalten möglichst angepasste Gerichte, die dem Hauptgericht ähneln.



Gesunder Nachmittagsimbiss

Gemeinsam mit den Erzieher:innen wird einmal pro Woche ein gesunder Imbiss vorbereitet, der aus frischen Zutaten besteht. Beispiele:

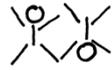
- **Selbstgebackenes Brot mit selbstgemachten Aufstrichen**
- **Gefüllte Wraps**
- **Selbstgemachte Energiebällchen** aus Datteln, Haferflocken und gemahlenden Nüssen
- **Obstspieße**

An den anderen Tagen kommt der Imbiss aus der Küche.

Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten:

Alle Kinder sollen die Möglichkeit haben, verschiedene Ernährungsformen auszuprobieren und zu konsumieren. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wird darauf geachtet, dass Alternativen (z. B. glutenfreie Produkte, laktosefreie Optionen, vegane Alternativen) angeboten werden. Vor der Zubereitung werden die Eltern über mögliche Inhaltsstoffe informiert.

Die kleinen Strolche



„Piep piep piep,
wir haben uns alle lieb“

Gestaltung der Esssituation

Ablauf und Atmosphäre

Das gemeinsame Essen findet **in kleinen Gruppen** statt, begleitet von den pädagogischen Fachkräften.

Grundsätzlich **entscheiden die Kinder selbst**, was und wie viel sie essen möchten. Probierschälchen ermutigen hierbei zum Ausprobieren auch bislang unbekannter Speisen. Um eine Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden und auch, damit die Kinder lernen, ihre eigenen Körpersignale für das „Satt sein“ zu erkennen, **werden kleinere Portionen empfohlen**, wobei selbstverständlich weitere Portionen nachgenommen werden dürfen.

Sowohl unsere Köchin als auch das pädagogische Personal achten darauf, das **Essensangebot in altersgerechter Form** zu gestalten. So wird bei den jüngeren Kindern (unter 3 Jahren) darauf geachtet, die Gefahr des Verschluckens zu vermeiden, indem bestimmte Lebensmittel wie z.B. Möhren nicht angeboten werden.

Auch werden die **Empfehlungen der DGE** im Hinblick auf zuckerfreie und salzfreie Ernährung bei ganz kleinen Kindern bestmöglich berücksichtigt.

Partizipation der Kinder

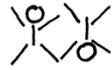
Die Kinder **helfen beim Tisch decken und servieren** und räumen in der Regel auch ihr eigenes benutztes Geschirr weg. Die **Sitzordnung wird gemeinsam besprochen** und flexibel angepasst. Hier gilt der Grundsatz, dass jedes Kind das Recht auf ein Essen in angenehmer Atmosphäre und auch in seinem Tempo hat, deshalb finden wir zusammen Lösungen, die allen guttun.



Hygiene

- Händewaschen vor und nach den Mahlzeiten ist obligatorisch.
- Kinder werden altersgerecht an hygienisches Verhalten herangeführt (z.B. nur Benutzung des eigenen Bestecks, kein Ablecken des Servier-Bestecks).

Die kleinen Strolche



Besondere Anlässe

Anlässlich seines **Geburtstags** darf jedes Kind für das Mittagessen sein Wunschessen auswählen, das nach Möglichkeit am Geburtstag oder – wenn aus logistischen Gründen nicht anders möglich – an einem anderen Tag zubereitet wird.

Als Snack, den die Eltern anlässlich des Geburtstags ihres Kindes (oder auch zum Beispiel Praktikant:innen/FSJler:innen zum Abschied) für die ganze Gruppe mitbringen, wünschen wir uns, dass auf eine der folgenden Varianten zurückgegriffen wird:

- Joghurt mit Früchten
- Laugengebäck mit Frischkäse und/oder Marmelade
- Wassereis (nach Möglichkeit selbst gemacht)
- Vegane Muffins mit Apfelmark gesüßt anstelle von Zucker

Für **Nikolaus** darf jedes Kind vorab einen Socken mitbringen, in dem es dann am 6. Dezember einen Schokololli-Nikolaus bekommt. Dies ist eine süße Ausnahme in der Kita-Ernährung der „Kleinen Strolche“.

Natürliche Ressourcen und Umweltbedingungen

- **Saisonale Anpassung:** Der Speiseplan wird regelmäßig an die Saison angepasst. Im Frühling gibt es mehr frisches Gemüse, im Winter verstärkt Wurzelgemüse und bedingt Kohl.
- **Umweltbewusst: Kurze Anfahrten beim Bauern oder Bio-Markt**
- **Abfallvermeidung:** Jeden Tag werden die Mengen an der Anzahl von Essen berechnet, damit gar nicht erst große Mengen an Resten entstehen. Ansonsten werden sie sinnvoll weiterverwertet.



Euer Vorstand mit Leitungsteam und Beate, unserer Köchin

Kontakt: uni-kita@osnanet.de