

GESUNDE KITAKÜCHE

Konzept der ganzheitlichen Ernährungsbildung
der Kindertagesstätten im DRK Kreisverband Parchim e.V.



ESSEN GUT



ALLES GUT

„Was Hänschen nicht lernt...“	4
Gesund von Anfang an.	5
Mahlzeitengestaltung als pädagogisches Angebot	6
Kinder lernen durch Vorbilder	11
Gemeinsam sind wir stark	12
Wir sind Ackerkita	15
Hier kocht der Koch mit Herz	16
Kunterbunter Speiseplan	19

EINFACH

LECKER

„Was Hänschen nicht lernt...“

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Flüssigkeitsproviant ist Voraussetzung für ein ausdauerndes und intensives Spielen der Kinder in unseren Kitas.

Aber es geht um mehr -

Mahlzeiten sind Lernorte:

- für genussvolles Essen in der Gemeinschaft, sie prägen den Gemeinschaftssinn sowie das Sozialverhalten
- für die Selbständigkeitserziehung und Mitbestimmung der Kinder
- für Kenntnisse über Lebensmittel und Umwelt sowie nachhaltige Bildung
- für das Lernen mit allen Sinnen durch ackern und gärtnern

Dieses Bildungsverständnis verbinden unsere engagierten Köchinnen und Köche mit der Leidenschaft zum gesunden Kochen und setzen den Standard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) um.

Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles Essen und Trinken

Charta der 1.Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa, 1986.

Gesund von Anfang an.

„ *Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können.*“



Mahlzeitengestaltung als pädagogisches Angebot

Ziel in unseren Kindertagesstätten ist es, die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung der Kinder zu fördern und sie auf dem Wege zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit zu unterstützen. Hierzu zählt im Besonderen die Ernährungsbildung.

Wir fördern die Selbstwahrnehmung von Hunger, Durst und Sättigung.

Auch die alltagsintegrierte Sprachbildung verbinden wir mit der Mahlzeitengestaltung und regen schon die Krippenkinder zum Nachsprechen an.

Eine positiv erlebbare Tischatmosphäre mit selbst gebasteltem Tischschmuck, mit anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt die Genussfähigkeit der Kinder.

Essen mit Freunden macht Spaß und fördert das Miteinander!



Die Regeln der Tischkultur wurden mit den Kindern gemeinsam besprochen, ausgehandelt und verbindlich umgesetzt. Hierzu zählen auch hygienische Aspekte der Körperpflege.

Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe wie z.B. ein Gong, Musik, kurz vor Beginn des Essens ein Tischspruch oder ein Lied signalisieren
„Essen ist fertig!“

**Das Auge isst mit
und fördert den
ästhetischen Blick.**



REGELN

*Regeln prägen
unsere Tischkultur*
**Händewaschen
ist ein Muss!**

FÜR ALLE

Kinder lernen durch Vorbilder

Der Lernprozess des Nachahmens und Beobachtens findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens statt.

Jeder Pädagoge ist sich seiner Vorbildrolle bewusst.

Das bedeutet, dass der Pädagoge eigene Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder überträgt, sondern den Kindern Raum und Zeit gibt zu probieren und kindliche Bedürfnisse akzeptiert.

Essen wird grundsätzlich nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt.

So gibt es für jedes Kind Nachtisch, unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen hat. Der Nachtisch ist ein fester Bestandteil der Mittagsmahlzeit und wird als selbstgekochter Pudding, Quarkspeise oder frisches Obst oder Gemüse gereicht.

Gemeinschaft erleben die Kinder, wenn die Pädagogen mit am Tisch sitzen, das Mitessen auch sprachlich begleiten (pädagogische Happen) und die Kinder somit zum Probieren motivieren.

Unbekannte Speisen werden gemeinsam mit den Kindern erforscht.

TEAM

WORK

Nur Gemeinsam sind wir stark

Zusammenarbeit im Team, Zusammenarbeit mit den Eltern, Zusammenarbeit im Träger

In unseren Kindertagesstätten bieten wir die Vollverpflegung an, die durch unsere hauseigenen bzw. trägereigenen Küchen gestellt wird. Küchenpersonal und pädagogische Mitarbeiter sind ein Team. Der unmittelbare Kontakt zum Küchenpersonal, das Recht der Kinder, Mahlzeiten mitzubestimmen, das situationsbezogene Reagieren auf Veränderungen des Kita-Ablaufs und auch das unmittelbare Feedback an das Küchenpersonal sehen wir als Qualität an, die unsere pädagogische Arbeit bereichert. Das setzt ein sehr dienstleistungsorientiertes und qualitätsbewusstes Arbeiten des Küchenpersonals voraus.

Die kooperative Elternpartnerschaft bildet die Grundlage, um auch kulturelle und individuelle Besonderheiten in unseren Ernährungsplan zu integrieren.

Gerne probiert unser Koch
auch ein Familienrezept aus!



... IST DAS REZEPT.

Um unser Essenangebot gegenüber den Eltern transparent zu machen, hängt in jeder Kita ein Essenplan mit den entsprechenden Komponenten und Zusatzstoffen aus.

Die kooperative Elternpartnerschaft ist eine wichtige Grundlage. Schon im Aufnahmegespräch werden Besonderheiten der Ernährung besprochen und am Besten gleich mit dem Koch!

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten oder religiöse Vorgaben finden in unseren Speiseplänen individuelle Berücksichtigung.

Sollten wir Besonderheiten nicht umsetzen können, finden wir in Kooperation mit den Eltern andere Wege, um dem Wohl des Kindes gerecht zu werden.

Eine gute Kitaküche passt sich seinen Gästen an.

Auch mit „Extrawurst“

Unsere Marmelade wird selbst gekocht!

**Der DRK Kreisverband Parchim e.V. fördert dieses Konzept
kitaübergreifend und unterstützt so seinen gesellschaftlichen Auftrag.**

LEIB GERICHT



Durch feste Essenzeiten wird der Tag strukturiert, dies vermittelt den Kindern Sicherheit. Der Beginn und die Dauer der

Mahlzeiten wird durch den Tagesablauf der jeweiligen Einrichtung bestimmt und individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet. Zwischen den Mahlzeiten sollten 2,5 - 3 Stunden essfreie Zeit eingeplant werden.



Mitgestalten - Mitbestimmen - Mitmachen

Partizipation der Kinder ist uns im Rahmen der Mahlzeitengestaltung besonders wichtig. Das Team berät regelmäßig über die Möglichkeiten der Mitbestimmung und Beteiligung der Kinder an diesem Prozess. Dabei achten sie auf den praxisbezogenen Ansatz und den Entwicklungsstand der Kinder.

Partizipation bedeutet für uns auch, die Kinder zum Schneiden von Obst und Gemüse einzuladen sowie ausgewählte Speisen, wie Kräuter- oder Fruchtquark, Obst- und Gemüsesalate, Marmeladen, Suppen etc. selbst herzustellen und gemeinsam zu verzehren. 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 werden regelmäßig am Tischdecken beteiligt. Sie dekorieren den Esstisch, holen das Essen aus der Küche und räumen ab. Alltagstätigkeiten lernen und Verantwortung übernehmen ... beim Tischdienst.

Auf dem bebilderten Essenplan „lesen“ die Kinder, was die Küche heute serviert.

Heute sind wir Bestimmer!

In Kinderkonferenzen wird das Wunschessen der Kinder gewählt und im Speiseplan des Kochs berücksichtigt.





ACKER KITA



Wir sind Ackerkita



Mit Rudi Radieschen und Bernd Bohne beackern wir unsere Hochbeete und den Kita-Garten.

Wir säen, pflegen, probieren und ernten unser Gemüse, um es dann z.B. zu Salaten zu verarbeiten.

Das fördert die Naturverbundenheit und die Wertschätzung der Kinder für Lebensmittel. Die Kinder übernehmen Verantwortung für eine gute Ernte.

Unterstützt werden wir durch den Ackerdemia e.V.. Der Stolz über die eigene Arbeit macht selbstbewußt und fördert nachhaltiges Denken.

Natürlich wirft auch unser Koch ein Auge auf das, was auf dem Acker wächst.



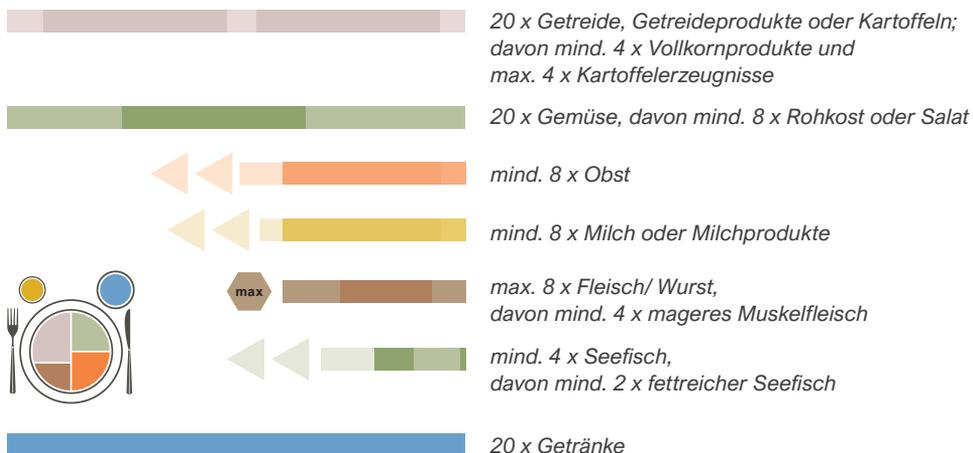
Hier kocht der Koch mit Herz

Gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Vollverpflegung

Unser Verpflegungsangebot richtet sich nach den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Es ist vielfältig, ausgewogen, zucker- und salzarm, vitaminreich und abwechslungsreich.

ESSEN IST FERTIG

Häufigkeiten für die Mittagsmahlzeiten in einem Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) auf einen Blick:



Frisch auf den Tisch



Kartoffeln und Getreide machen Muggis!

Kohlenhydrate stecken in Getreide, wie Reis, Brot sowie in Kartoffeln und sorgen für die Energie zum Spielen und Lernen.



Gemüse und Salat gibt`s jeden Tag!

In einer gesunden Ernährung durch viel Vitamine dürfen Obst und Gemüse nicht fehlen. Sie sorgen auch für eine geregelte Verdauung.



Obst ist bunt und hält gesund!

Obst und Gemüse liefern dem Körper wichtige Ballaststoffe. Sie sorgen für eine geregelte Verdauung.



Milch und Co. machen starke Knochen und Zähne!

Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt sind perfekte Calciumlieferanten, die Knochen und Zähnen Stabilität geben.



Wenig Fleisch und viel mehr Fisch kommt auf unseren Tisch!

Fisch und Hülsenfrüchte sind großartige Eiweisslieferanten, die zum Wachsen von Muskel- und Zellgewebe hilfreich sind.



Mit viel Wasser in den Fluss kommen!

Ohne ausreichend Flüssigkeit verlieren wir unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit. Für ein gesundes Spielen sollte ein Kind 1 Liter am Tag trinken.



Kräuter machen die Würze!

Frische oder gefrorene Kräuter machen den Gaumenschmaus, Salz und Zucker setzen wir sparsam ein.

GUT ESSEN

GUT FÜHLEN

Heiß gekocht – warm in jeden Bauch!

Was die Temperatur von Speisen angeht, gibt es klare Regeln: Kalte Speisen sind bei maximal 7 Grad Celsius zu lagern, transportieren oder auszugeben.

Bei warmen Speisen müssen es mindestens 65 Grad Celsius sein. Warmgehalten wird nicht länger als drei Stunden – also von der Entnahme aus dem Gargerät bis zur Ausgabe an das letzte Kind.



Kunterbunter Speiseplan

Frühstücksangebot

einschließlich Obstpause:

- Knäckebrot, Mischbrot,
- Vollkornbrot (für Elementar- und Hortkinder)
- gelegentlich Brötchen
- Cornflakes ohne Zucker
- Marmelade/Honig
- Wurstvielfalt (salzarm, max. 20% Fett)
- Käsevielfalt / Speisequark
- gelegentlich 1 Ei
- Butter
- Obst, Gemüse (saisonal)
- Milch (1,5%ig)

Mittagsangebot

(4-Wochenplan)

- 4 x Fisch (möglichst ohne Panade)
- 4 x fleischlose Kost
- 4 x Eintopf
- 2 x Eimahlzeiten
- 4 x Nudel – oder Reisgerichte
- 2 x Süßmahlzeiten
- 4 x Kartoffelerzeugnisse
- Speisekartoffel

Vesperangebot

- Mind. 2 x wie Frühstück
- Cornflakes
- Zwieback
- gelegentlich Kuchen
- Kräuterquark
- Fruchtquark/Joghurt
- Obst/Gemüse/Salate
- Milch

Getränkeangebot

Den Kindern steht den ganzen Tag Mineralwasser, ungesüßter Tee und Schorle zur selbstbestimmten Verfügung.

Umgang mit Süßigkeiten

Wir bieten den Kindern keine Süßigkeiten als Lebensmittel an. Zu Festen und Feiern werden sie in geringer Menge gereicht.

Obst und Gemüse

Saisonales Obst und Gemüse stehen den Kindern jeden Tag zur Verfügung. Mind. 2x wöchentlich sind Salate im Angebot.

Geschmäcker sind verschieden, die Auswahl aber auch.

**Die Abwechslung machts bunt
mit ganz viel Obst und Gemüse!**

GUTEN APPETIT



DRK Integrative Kita „Sternberger Kinnings“

DRK Kneipp-Kita „Neddelradspatzen“ Banzkow

DRK Bewegungskita „Pfiffikus“ Lütz

DRK-Kita „Parchimer Stadtmusikanten“

DRK-Kita „Forschergeist“ Parchim

DRK Naturverbundene Kita „Siggelkower Moosterzwerge“

**WIR KOCHEN
AUCH FÜR
EUCH!**

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Parchim e.V.
Ihre Ansprechpartnerin: Ines Müller
Moltkeplatz 3 | 19370 Parchim
Tel.: 03871 - 62 25 0
ines.mueller@drk-parchim.de

www.drk-parchim.de