

**FIT  
KID**



**Die Gesund-Essen-Aktion  
für Kitas**

## **Rahmenkonzept**

**DGE-Qualitätsstandard  
für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder  
in Salzgitter**

In den ersten Lebensjahren stellt neben der Familie auch die Kindertagesstätte/Kita ein zentrales Lebensumfeld der Kinder dar. Im Rahmen einer Erziehungspartnerschaft sind Eltern und Kita gemeinsam gefordert, den Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern. Ein wesentlicher Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot ausgewogener Mahlzeiten sowie das gemeinsame Essen.

Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflussen die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und sind somit elementare Bestandteile der Gesundheitsförderung.

In den Kindertagesstätten in der Stadt Salzgitter bieten wir daher eine Verpflegung an, die den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften entspricht, in dem wir den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ in die Praxis umsetzen.

Die Kindertagesstätten tragen aufgrund ihres Mahlzeitenangebotes zur Bildung des Ernährungsverhaltens von Kindern bei. Sie bieten somit die Möglichkeit, von Anfang an den Grundstein für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu legen.

Mit der erfolgreich bestandenen **FIT KID-Zertifizierung** wird sichergestellt, dass das Essen nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt wird.

Im Rahmen der Zertifizierung wurden folgende Kriterien überprüft:

- Lebensmittel:** Mittagsverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speiseplan)
- Speiseplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speiseplans
- Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z. B. Essatmosphäre oder Essenszeiten)

Hier einige Beispiele für den **Qualitätsbereich „Lebensmittel“** in der Mittagsverpflegung. Die Angaben beziehen sich auf 20 Verpflegungstage:

- es gibt 20 x , also jeden Tag, abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte – davon mindestens 4 x Vollkornprodukte
- es gibt 20 x (jeden Tag) Gemüse oder Salat – davon mindestens 8 x Rohkost oder Salat
- mindestens 8 x (zweimal in der Woche) Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
- mindestens 8 x (zweimal wöchentlich) Milch und Milchprodukte
- maximal 8 x (zweimal wöchentlich) Fleisch/Wurst – davon mindestens 4 mal mageres Muskelfleisch wie Putenbrust, Hähnchenschnitzel oder Rinderbraten
- mindestens 4 x (einmal in der Woche) Seefisch – davon mindestens 2 mal fettreicher Seefisch
- 20 x (jeden Tag) Trink- oder Mineralwasser

Im **Qualitätsbereich „Speisenplanung & -herstellung“** wird u.a.

- auf eine fettarme und nährstoffschonende Zubereitung geachtet,
- frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4 x (einmal in der Woche) innerhalb von 20 Verpflegungstagen angeboten,
- Zucker und Jodsalz werden sparsam eingesetzt,
- frische oder tiefgekühlte Kräuter werden zum Würzen bevorzugt.

Von Bedeutung ist zudem

- ein saisonales Angebot an Lebensmitteln,
- die Berücksichtigung kulturspezifischer und regionaler Essgewohnheiten sowie religiöser Aspekte.
- Kindern mit Lebensmittelunverträglichkeiten, wie von Arzt bescheinigte Allergien, wird die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht. Dies kann durch ein spezielles Essensangebot oder (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes Essen erfolgen.
- Die Wünsche und Anregungen der Kinder werden in geeigneter Form in der Speiseplanung berücksichtigt.

Neben der Gestaltung der Verpflegung, spielen im **Qualitätsbereich „Lebenswelt“** verschiedene Rahmenbedingungen insbesondere die Essatmosphäre und Ernährungsbildung eine wichtige Rolle, um ein gesundheitsförderndes Angebot umzusetzen.

Die strukturellen Gegebenheiten sind in den Kitas sehr unterschiedlich und unter anderem von der Größe der Einrichtung, dem pädagogischen Konzept sowie von der Anzahl der Kinder abhängig. Sie müssen bei der Gestaltung der organisatorischen Rahmenbedingungen berücksichtigt und angepasst werden, da sie die Essatmosphäre mit beeinflussen.

Die Essatmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten.

Eine positive Essatmosphäre schafft Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch. Sie gibt den Kindern die Möglichkeit soziale Kompetenzen, wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft, zu erlernen.

Faktoren, die die Essatmosphäre mitbestimmen, sind vor allem:

- die Raum- und Tischgestaltung,
- die Essenszeiten,
- die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte

Feste Essenszeiten und Essenszeiträume geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder sehr wichtig ist und ihnen Sicherheit vermittelt. Beginn und Ende der Mahlzeiten werden daher vorgegeben. Die Dauer der Mahlzeiten wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet.

Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach.

Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens, in der Ernährungsbildung statt.

Daher haben Erzieher gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion. Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen oder Lebensmittel. Die gemeinsame Mahlzeit in der Kita ist eine pädagogische Aufgabe, in der Verhaltens- und Kommunikationsregeln sowie Esskultur vermittelt werden.

Ziel der ernährungspädagogischen Arbeit ist es,

- Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen.
- Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren Kinder, welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind.
- Kenntnisse über Hygiene und Sicherheit befähigen sie zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien
- Kinder lernen die Lebensmittelvielfalt kennen und wählen diese aus dem Gesamtangebot aus.
- Durch die Schulung von Geruch und Geschmack erfahren sie die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln
- Pädagogische Angebote zur Körperwahrnehmung und somit auch zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung befähigen Kinder, die Signale ihres Körpers zu kennen und auf diese zu hören.

Ihre ersten Erfahrungen sammeln Kinder im familiären Umfeld. Sie lernen durch beobachten, was und wie sie essen. Daher sind Eltern wichtige Imitationsmodelle, die prägend für das Essverhalten der Kinder sind.

Mit dem Besuch der Kita erweitert sich das Umfeld der Kinder und weitere Bezugspersonen, zum Beispiel die Erzieher gewinnen an Bedeutung.

**Die größte Chance das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen besteht, wenn Eltern und Kita zusammenarbeiten und sich ergänzen.**

Das Rahmenkonzept wird ergänzt durch das individuelle Verpflegungskonzept der Kita, das im pädagogischen Konzept der Einrichtung verankert ist und bindenden Charakter hat. Folgende Punkte sind in dem individuellen Verpflegungskonzept zu finden:

- Was gibt es wann (Uhrzeiten) in der Kita zu essen? (Frühstück, Mittag, Zwischenmahlzeit)
- Was gibt es zu trinken?
- Welche Frühstücksform bieten wir an?
- Wie organisieren wir das Mittagessen?
- Welches Ernährungsverhalten wollen wir vermittelt? (Probieren)
- Wie gehen wir mit besonderen Kostformen (religiöse Aspekte/ Allergien) um?
- Wie werden die Wünsche der Kinder berücksichtigt?
- Welche Regeln gibt es im Hinblick auf den Süßigkeiten Konsum in der Kita?
- Welche Regeln gibt es bzgl. des Mitbringens von Speisen (z.B. Kindergeburtstag, Hygieneregeln)?
- Welche Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten?
- Wer ist die Ansprechpartner/in bei Ernährungsfragen?
- Wie wird sichergestellt, dass alle Eltern die Informationen erhalten?

# Verpflegungskonzept



Stand: Jan.2018

# 1. Vorwort und Ziele unseres Konzeptes

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

Gesunde Ernährung hat in unserer Einrichtung einen hohen Stellenwert. Das Ernährungsverhalten von Kindern wird von klein auf geprägt. In der Kindheit erlerntes richtiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten trägt zu guter Gesundheit auch im künftigen Leben bei. Die Kinder sammeln schon früh prägende Erfahrungen mit Lebensmitteln und können beim gemeinsamen Essen mit Gleichaltrigen soziales Verhalten erlernen und trainieren. Dabei ist es uns außerdem sehr wichtig den Kindern eine gute Esskultur zu vermitteln und Alltagskompetenzen zu fördern.

Durch die Berufstätigkeit der Eltern verbringen unsere Kinder immer mehr Zeit in unserer Einrichtung. Dabei ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen von großer Bedeutung. Es ist Voraussetzung für Gesundheit, Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Dabei ist eine schmackhafte, ausgewogene Kost eine Selbstverständlichkeit für uns.

Wir beachten den Zusammenhang von Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Dabei orientieren wir uns an den Qualitätsmerkmalen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Das Konzept soll praxisnah die Strukturen und Rahmenbedingungen des Ernährungsangebotes in unserer Einrichtung beschreiben.

Es soll pädagogischem und hauswirtschaftlichem Personal eine fachliche Orientierung bieten, damit Eltern informiert werden können. So kann eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zum Wohle der uns anvertrauten Kinder gemeinsam gelingen.

## 2. Frühstück

Wir unterscheiden zwischen einem *gemeinsamen Frühstück* und einem *freien Frühstück*.

Montags findet immer ein *gemeinsames Frühstück* statt. Hierzu wird von pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeitern das Frühstück vorbereitet. Die Kinder decken anschließend den Tisch.



Nach einem Morgenkreis beginnt das Frühstück gegen 9.00 Uhr in den jeweiligen Gruppen. Alle Kinder bereiten sich ihr Brot selbstständig zu und erhalten bei Bedarf Hilfestellung von den Erzieherinnen.

An den anderen Tagen der Woche wird in der Zeit von 8.00- 9.30 Uhr in einer ruhigen und vorbereiteten Atmosphäre in unserer Cafeteria gefrühstückt. Hier können die Kinder selbst entscheiden, wann und mit wem sie frühstücken möchten. Sie bestimmen somit auch die Dauer der Mahlzeit. Dieses fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung. Die Tischgemeinschaft wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus. In kleiner Runde werden Gespräche geführt und die Bereitschaft auch mal unbekannte Lebensmittel zu probieren, wird größer.

Wir bieten den Kindern jeden Tag frisches Brot, vorzugsweise Vollkornbrot, Butter, wechselnde Brotaufstriche, Wurst, Käse, Obst und Gemüse. Die Kinder belegen sich ihr Brot selbstständig und bekommen gegebenenfalls Hilfestellung.



Das Frühstück gestalten wir unterschiedlich:

*Montag: gemeinsames Frühstück*

*Dienstag: süßes Frühstück (verschiedene Marmeladen)*

*Mittwoch : Wurst und Käse*

*Donnerstag: vegetarisch (verschiedene Aufstriche und Käse)*

*Freitag: Müsli und Cornflakes, Obst*

Als Getränke reichen wir Milch (1,8 % Lieferung vom Erzeuger), Mineralwasser und wechselnde Schorlen.

Wenn die Kinder ihr Frühstück beendet haben, räumen sie ihr Geschirr weg und decken für das nächste Kind neu ein.



### 3. Mittagessen



*„Die Entdeckung einer neuen Speise fördert das Glück mehr, als die Entdeckung eines neuen Sterns.“*

Jean Anthelme Brillat- Savarin`

Seit einigen Jahren ist das SOS Mütterzentrum unser Partner und Lieferant. Die Küche des Mütterzentrums arbeitet mit modernster Technik, achtet auf schonende Garprozesse und kurze Warmhaltezeiten. Es bietet ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes und sehr abwechslungsreiches Mittagsangebot.

Die Anlieferung des Essens erfolgt in Warmhaltebehältern gegen 11.00 Uhr. Die Ausgabetemperatur soll mindestens 65° C betragen. Dieses wird von unserem hauswirtschaftlichen Personal täglich überprüft und dokumentiert.

Kalte Speisen, wie z.B. Salate dürfen maximal eine Temperatur von 7 °C haben und werden nach der Anlieferung sofort in den Kühlschrank gestellt, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

Es liegen nährstoffoptimierte Speisenpläne für mind. 4 Wochen vor. Ein Wochenspeiseplan ist zur Veranschaulichung im Anhang beigefügt.

Ein Speiseplan, sowie ein Informationsblatt „Zusatzstoffe und Allergene“ für die Eltern befinden sich im Eingangsbereich an unserer Pinnwand. Dieser erscheint auch wöchentlich auf unserer Homepage

*Zwerge-vom-Berge@t-online.de.*

In Kinderhöhe und mit Fotos bildlich dargestellt, können die Kinder ihr Essen an der Pinnwand ersehen.



Es findet ein regelmäßiger Austausch mit den Mitarbeitern der Küche des Mütterzentrums und unserem hauswirtschaftlichen Personal oder der Kindergartenleitung statt, um die Speisepläne oder den Ablauf weiter zu optimieren.

## 3.1. Ablauf

Um die Selbstständigkeit zu fördern, deckt wenn möglich jeden Tag ein anderes Kind gemeinsam mit einer Mitarbeiterin die Tische ein.

Unsere Kinder nehmen die Mittagsmahlzeit gegen 12.00 Uhr ein. Jedes Kind hat einen festen Platz auf altersgerechtem Mobiliar.

Wir möchten eine einladende Essatmosphäre schaffen. Dabei ist uns nicht nur kindgerechtes Geschirr und Besteck wichtig, sondern auch Dekoration auf dem Tisch. Dieses setzen wir projektgebunden oder jahreszeitlich um.

Die Kinder nehmen ihr Essen eigenständig. In Glasschüsseln ist die Speise gut sichtbar.

Dieses fördert die Selbstständigkeit, Feinmotorik und auch die Wahrnehmung des Sättigungsgefühls. Wenn ein Kind Hilfestellung benötigt, bekommt es diese. Deshalb ist es uns sehr wichtig, dass die Kinder durch ausreichend pädagogisches Personal begleitet werden.

Vor Beginn des Essens wird immer ein gemeinsamer Tischspruch ausgewählt und aufgesagt. Die Erzieherinnen haben bei uns eine wichtige Vorbildfunktion, Sie essen mit. Dabei werden die Kinder jederzeit motiviert, auch unbekannte Lebensmittel zu probieren. Hier ist es uns wichtig, dass eigene Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder übertragen werden.

Es wird niemand gezwungen seinen Teller leer zu essen. Wir legen aber Wert darauf, dass die Kinder verantwortungsvoll und nicht gedankenlos mit den Lebensmitteln umgehen.

Nachtisch soll auch Nachtisch sein. Wer nicht oder nur sehr wenig zum Mittag gegessen hat, darf sich nicht am Nachtisch satt essen, sondern bekommt nur eine angemessene Portion.



Um präventiv Übergewicht gegenzusteuern, wird auf eine angemessene Essportion geachtet. Dieses erfolgt stets nach Absprache mit den Eltern.

Nach dem Essen räumen die Kinder ihr Geschirr in die vorgegebenen Behälter und reinigen ihre Teller grob von Resten.

Der Tischdienst hilft beim Abdecken und Abwischen der Tische.

Als Getränke werden Apfelschorle (einmal) und Mineralwasser gereicht.

Nach dem Mittagessen putzen sich die Kinder die Zähne.

## **4. Picknick**

Das Picknick findet um 14.00 Uhr als sogenannte Zwischenmahlzeit statt. Auch hier wird den Kindern ein Obst- und Gemüseteller gereicht. Bei der Vorbereitung helfen die Kinder bei Gelegenheit mit.

Als Getränk wird Apfelschorle angeboten.

## **5. Getränke**

Getränke stehen unseren Kindern jederzeit zur Verfügung.

Wir bieten

- Milch ( 1,8 % direkt vom Erzeuger),
- Mineralwasser,
- wechselnd ungesüßten Tee und Schorle.

## **6. Umgang mit Süßigkeiten**

Ein Verbot oder den völligen Verzicht auf Süßigkeiten halten wir nicht für ratsam. Den richtigen Umgang mit diesen Lebensmitteln müssen Kinder lernen.

Hier gilt das Prinzip „Alles in Maßen.“

Zu besonderen Anlässen sind Süßigkeiten erlaubt.

## **7. Umgang mit speziellen Unverträglichkeiten/ Religiöse Aspekte**

Bereits im Aufnahmegespräch werden die Eltern zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten ihrer Kinder befragt. Nach Vorlage eines ärztlichen Attestes kann nach Absprache mit dem Caterer gesondertes Essen bestellt werden. Grundsätzlich sind wir bestrebt, dass auch diese Kinder am Mittagessen teilnehmen können.

Dieses gilt ebenso für Vegetarier, sowie für Kinder aus muslimischen Familien. Die Kennzeichnung der Allergene ist neben dem Speiseplan ersichtlich.

## **8. Besondere Anlässe**

Bei Festen und anderen Feierlichkeiten z.B. Weihnachtsfeier, Fasching, Osterfrühstück organisieren wir meist mit den Eltern ein „buntes Buffet“.

Alle Eltern werden bereits im Aufnahmegespräch und durch Informationen an den Pinnwänden darüber informiert, welche Lebensmittel sie mit in den Kindergarten bringen können. Wünschenswert ist dann die Beschriftung durch Hinweisschildchen.

## **9. Hygiene**

Wir legen Wert darauf, dass sich die Kinder vor jeder Mahlzeit die Hände waschen, dieses gilt ebenfalls für die Erwachsenen.

Die Mitarbeiter werden regelmäßig geschult. Alle, die Umgang mit Lebensmitteln haben, sind im Besitz eines Gesundheitszeugnisses.

Die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften wird durch das Veterinäramt der Stadt Salzgitter kontrolliert.

## **10. Zusammenarbeit mit Eltern**

Uns liegt die Zusammenarbeit mit unseren Eltern sehr am Herzen. Im Rahmen unserer Erziehungspartnerschaft arbeiten wir eng zusammen. Wir sind für jede Anregung dankbar und versuchen diese umzusetzen.

Wir haben eine feste Ansprechpartnerin aus dem hauswirtschaftlichen Bereich, die sich regelmäßig fortbildet. Frau Katarzyna Hübner steht für Fragen zur Verfügung.

Aber auch die pädagogischen Mitarbeiterinnen und die Kindergartenleitung stehen mit vollem Herzen hinter diesem Konzept und beantworten gern die Fragen.

## **11. Verpflegung der Kinder U3**

Krippenkinder unterscheiden sich in unserem Verpflegungskonzept nicht von den Kindergartenkindern.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt im Kleinkindalter.

Aus diesem Grund probieren auch die Kleinsten schon alles.

Hierbei achten wir natürlich auf mundgerechte Größen und Mengen, die angemessen für dieses Alter sind.

Auch bei uns gibt es Tischregeln!

Diese sind allerdings an das Alter und den Bedürfnissen der Kinder angepasst.

So dürfen die Kinder, die noch nicht so gut mit dem Besteck umgehen können, z.B. die Hände zur Hilfe nehmen.

Natürlich erhalten die Kinder bei Bedarf Hilfestellung von den Erzieherinnen.





Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor



SOS  
KINDERDORF

SOS-Mütterzentrum  
Salzgitter

# Mittagstisch

für die KiTa Gitter

**vom 16. April – 20. April 2018**

- Montag: Würstchengulasch(Schwein)<sup>A,2,3,7</sup> mit Paprika, roten Bohnen<sup>O</sup> und Tomate<sup>P</sup> mit Vollkornnudeln<sup>A,I</sup>  
Eisbergsalat mit Joghurt<sup>F</sup>-Zitronen-Dill-Dressing
- Dienstag: Pellkartoffeln mit Kräuter-Bärlauch-Quark<sup>F</sup>  
Tomaten<sup>P</sup>-Ruccola-Salat mit Essig-Öl-Dressing<sup>K</sup>
- Mittwoch: Hühnerfrikassee<sup>F,A</sup> mit grünen Erbsen<sup>O</sup>, Spargel und Karotten, dazu Vollkornreis  
Erdbeer-Rhabarber-Grütze<sup>P</sup> mit Vanillesoße<sup>F</sup>
- Donnerstag: Gemüse- Puffer<sup>I,A,E</sup> (Kartoffeln, Karotten, Porree, Sellerie rote & gelbe Paprika) mit Vollkornhaferflocken, dazu ein Joghurt-Kräuter-Dipp<sup>F</sup>  
Gurkenstifte
- Freitag: Kartoffel-Lachs<sup>B</sup>-Spinat-Auflauf<sup>A,F</sup> mit Tomate<sup>P</sup> und Käse<sup>F</sup> überbacken  
Obst<sup>P</sup>

Braunschweiger Straße 137  
38259 Salzgitter

Telefon 05341 81670  
Tel.-DW Küche 05341 8167-30  
Telefax 05341 8167-20  
mz-salzgitter@sos-  
kinderdorf.de  
www.muetterzentrum.de  
facebook.com/sosmuetterzentrumsalzgitter



Anderungen vorbehalten!  
\*in Spuren enthaltene Allergene

**Guten Appetit!**