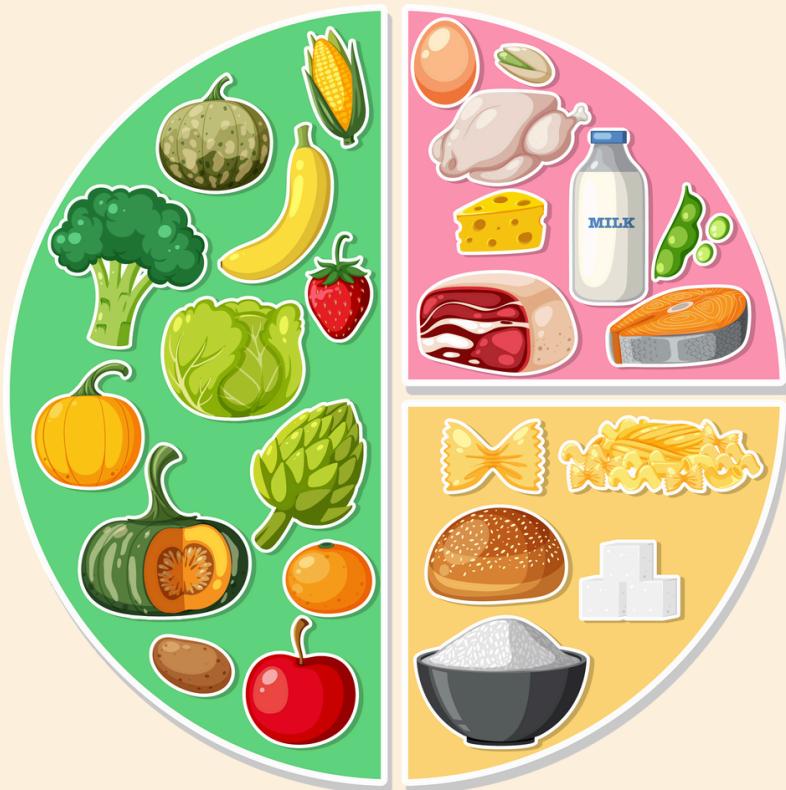




# Ernährungskonzept der AWO Kita Weyer





# Inhaltsverzeichnis

1. Standards
2. Ziele
3. Ablauf der Mahlzeiten
  - 3.1 Frühstück
  - 3.2 Mittagessen
  - 3.3 Nachmittagssnack
4. Getränke
5. Beteiligung von Kindern



## 1. Standards

Unter Qualität verstehen wir ein gutes und qualitativ hochwertiges Essen auf der Grundlage der Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Kinder dabei zu unterstützen, zu einer gesunden und ausgeglichenen Lebensweise zu finden sowie die Vermittlung von Ess- und Tischkultur und die Beteiligung der Kinder an der Auswahl des Essens.

- Der Übergang von der Spiel- zur Essenssituation wird gestaltet.
- Der Übergang von der Essenssituation zur Ruhephase wird gestaltet.
- Den Kindern wird Ess- und Tischkultur vermittelt - Umgang mit Besteck
- Selbständiges Eingießen und Auffüllen
- Anleitung zur Hygiene
- Kein Kind muss probieren, kann aber motiviert werden.
- Kein Kind muss aufessen.
- Die Essenssituation soll in einer positiven Atmosphäre gestaltet werden. Kindern soll Freude am Essen vermittelt werden.
- Nachtisch wird Kindern nicht vorenthalten.
- Beim Esstisch können schöne Gespräche stattfinden (alltagsintegrierte Sprachbildung).
- Mitarbeiter\*innen sitzen mit am Tisch und sind Vorbilder.
- Das Essen wird optisch einladend präsentiert.
- Kinder dürfen beim Tischdecken mithelfen.
- Kein Kind isst allein.
- Kulturelle Gewohnheiten und spezielle Ernährungsvorschriften für einzelne Kinder werden mit den Eltern abgesprochen und berücksichtigt.
- Die Kinder werden bei der Auswahl des Essens beteiligt.
- Mit den Kindern werden gemeinsam Tischregeln vereinbart.
- Kinder bestimmen – im Rahmen des Angebotes – selbst, was und wie viel sie essen.
- Umgesetzte Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Auswahl neuer Lieferanten bezogen auf die Standards der DGE
- Jede Kita hat eine Ernährungsbeauftragte
- Regelmäßige Überprüfungen der DGE-Standards in der Kita durch die Ernährungsbeauftragte
- Mitarbeiter\*innen sind Vorbild für gesunde Ernährung



## 2. Ziele

- Kinder entwickeln ein gesundes Ernährungsverhalten mit Unterstützung aller pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter\*innen.
- Das gesunde und qualitativ hochwertige Essen in unserer Kita orientiert sich an aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen.
- Kinder erfahren Mahlzeiten als wesentlicher Moment des täglichen Lebens, um selbstbestimmt und bewusst Eigenverantwortung zu übernehmen.
- Gestaltung einer genussvollen und kommunikativen Atmosphäre während der Mahlzeiten
- Vermittlung von lebenspraktischen Fertigkeiten (Tisch decken und abräumen)
- Vermittlung von Ess- und Tischkulturen
- Vermittlung von Toleranz gegenüber kulturellen Essgewohnheiten und krankheitsbedingten Ernährungsvorschriften
- Einbeziehung, Information und Beratung der Eltern zu gesunder Ernährung

## 3. Ablauf der Mahlzeiten

### 3.1 Frühstück

Wir bieten den Kindern das Frühstück täglich von 07.45 Uhr bis 09.45 Uhr in Form eines Buffets an. In dieser vorgegebenen Zeit entscheiden die Kinder selbst, ob, wann und wie viel sie gerne essen möchten.

Das benutzte Geschirr und Besteck räumen die Kinder eigenständig auf den Küchenwagen. Im Rahmen der gesunden Ernährung sind die Vormittage, bis auf Ausnahmen, wie zum Beispiel Geburtstage oder an besonderen Festen und Feiern, zuckerarm.

Die Kinder können täglich aus verschiedenen zuckerarmen Müslisorten wählen und können dabei entscheiden, ob sie lieber Hafer- oder Kuhmilch möchten.

Weiterhin gibt es auf unserem Frühstücksbuffet täglich wechselnde Brotsorten, wie beispielsweise Knäckebrot, Maiswaffeln, Brötchen, Laugenstangen oder Graubrot. Zum Belegen der Brote gibt es zum Beispiel Frischkäse, Gouda, Hähnchenbrust, „Zwergenaufstrich“ oder gesündere Nuss Nougat Creme.

Täglich gibt es für die Kinder Obst- und Gemüseteller, die je nach Saison unterschiedlich aussehen.

Beispielbilder unseres Frühstücksbuffets

Käsetag mit selbstgemachtem Apfelmus, Brot Rohkost, Obst und selbstgebackenem Apfelkuchen



Beim „süßen Tag“ gab es gefüllte Vollkornwraps mit Mandelmus und Banane





Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer

Einen Tag, an dem es eine Eierspeise gibt. Hier beispielsweise in Form von gekochten Eiern, sowie Rohkoststicks mit Kräuterquark.



Ein Beispiel für einen Frühstückstag, an dem es Joghurt gibt, sowie selbstgebackene Gemüsewaffeln





Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer

Unsere Müslispender sind in beiden Gruppen vorhanden



Selbstgebackene Quarkbrötchen



Auf eine ansprechende Präsentation legen wir Wert



### Frühstücksplan

#### Montag

Verschiedene Müslisorten, Kuhmilch, Hafermilch, Maiswaffeln, Knäckebrot, Frischkäse, Gouda, Margarine, Obstteller, Gemüseteller

#### Dienstag

Verschiedene Müslisorten, Kuhmilch, Hafermilch, Brötchen, Hähnchenbrust, Fleischwurst, Margarine, Obstteller, Gemüseteller

#### Mittwoch

Verschiedene Müslisorten, Kuhmilch, Hafermilch, Weck/ Brioche, Margarine, Marmelade, „Bionella“ (gesündere Nuss Nougatcreme), Mandelmus, Haselnussmus, Skyr, Apfelmark, Gemüseteller, Obstteller



## Donnerstag

Verschieden Müslisorten, Kuhmilch, Hafermilch, Laugenstangen, Margarine, Aufstriche, Frischkäse, Gemüseteller, Obstteller

## Freitag

Verschiedene Müslisorten, Kuhmilch, Hafermilch, Brot, Frischkäse, Gouda, Margarine, Gemüseteller, Obstteller

Unser Frühstücksplan variiert je nach Saison. Außerdem nehmen wir die Wünsche der Kinder mit auf und bieten zum Beispiel selbst gemachtes Apfelmus oder gesunden Kuchen an, wenn wir dies mit den Kindern zusammen herstellen.

Die Eltern zahlen für das Frühstück einen monatlichen Betrag von 15 Euro und die Lebensmittel werden wöchentlich bei Aldi eingekauft.

### 3.2 Mittagessen

Das Mittagessen wird nach den Standards der DGE und unter Einbeziehung der Kinder ausgewählt.

Wir erhalten unser Mittagessen vom Marienborn Catering aus Zülpich, welches uns täglich geliefert wird. Zweimal in der Woche gibt es zusätzlich noch ein Dessert dazu.

Das Essen wird in Wärmebehältern geliefert und von einer Mitarbeiterin in Thermoschüsseln umgefüllt.

Die Schüsseln werden auf den Tisch gestellt und die Kinder können sich selbst etwas nehmen. Dabei entscheiden die Kinder eigenständig, was und wie viel sie essen möchten. Kein Kind wird zum Essen gezwungen, jedoch motivieren die pädagogischen Fachkräfte die Kinder das Essen zu probieren und unterstützen bei Bedarf.

Wir bieten stilles Wasser und Sprudelwasser an, welches in Glaskannen auf den Tischen steht. Getrunken wird aus Gläsern.



Der Mittagessensplan wird mit den Bildern des Essens für jeden Tag dargestellt. Zusätzlich besprechen die Kinder noch Audiobuttons, auf welchen sie sich im Nachgang anhören können, was es zum Mittagessen gibt.

Gegessen wird in beiden Gruppen um 12.00 Uhr. Je nach Anzahl der Kinder werden sie dabei von einer oder zwei Erzieherinnen begleitet.

Den Übergang vom Freispiel zum Mittagessen gestalten wir in Form eines Mittagskreises, wo wir Lieder singen oder Spiele spielen. Danach gehen die Kinder ihre Hände waschen und setzen sich dann an den Tisch. Nach dem Mittagessen räumen die Kinder ihr Geschirr eigenständig auf den Wagen, gehen sich die Hände waschen und suchen sich dann eine ruhige Beschäftigung, da wir dann bis 13.30 Uhr Mittagsruhe haben. Die Kinder entscheiden dabei selbst, was sie für die Ruhephase brauchen, ob Massagerunde, Spiel auf dem Außengelände, Gesellschaftsspiele oder ähnliches. Unter einer ruhigen Beschäftigung verstehen wir nicht, dass alle Kinder ruhen müssen. Uns ist es wichtig, dass die Kinder selbst fühlen und entscheiden, wie sie die Ruhephase gestalten möchten.

### **3.3 Nachmittagssnack**

Jeden Nachmittag um 15.15 Uhr gibt es für die Kinder einen Snack. Dieser besteht häufig aus Obst, Rohkost oder Knäckebrot mit Frischkäse.

### **4.0 Getränke**

Täglich stehen den Kindern verschiedene Getränke zur Verfügung. Es gibt stilles Wasser, Sprudelwasser und ungesüßten Tee. Das Sprudelwasser ist in einer Pumpkanne, das stille Wasser und der ungesüßte Tee wird in Glaskannen gefüllt und regelmäßig aufgefüllt. Weiterhin bieten wir (meist im Sommer) Wasser mit Zitronenscheiben und Pfefferminze an, welche wir mit den Kindern gemeinsam einpflanzen und ernten.

Die Kinder trinken überwiegend aus Gläsern, wenn wir auf dem Außengelände sind, trinken sie aus Bechern. Die benutzten Gläser stellen die Kinder in den Getränkehalter. Dieser ist mit den Fotos der Kinder versehen.

Zu besonderen Anlässen, wie zum Beispiel Geburtstagen oder Festen bieten wir den Kindern auch Saftschorlen oder Kakao an.



## 5. Beteiligung von Kindern

Jedes Jahr pflanzen wir gemeinsam mit den Kindern verschiedene Gemüse und Obstsorten an. Auf dem Außengelände haben wir Hochbeete und viele Töpfe. Die Kinder dürfen diese dann jedes Jahr aus dem Naschgarten pflücken. Jedes Jahr wird in Kinderkonferenzen besprochen, welche Sorten wir einpflanzen, die Kinder haben dabei ein Mitspracherecht. Auch wird in Kinderkonferenzen wöchentlich entschieden, ob es Veränderungswünsche beim Frühstücksbuffet gibt.

### Lebensmittel für unser Frühstück (Hinweise für Allergene)

#### Backwaren





Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer

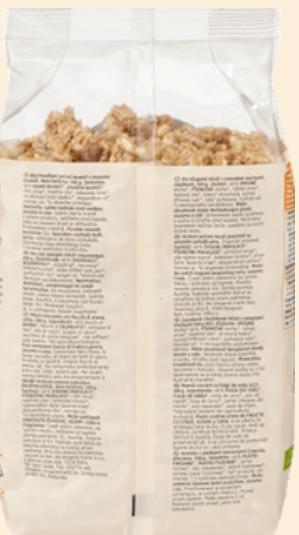


## Cerealien





## Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer





## Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer

### Milchprodukte & Alternativen





Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer

## Wurst & Käse



## Aufstriche





## Ernährungskonzept der AWO KiTa Weyer



### Backzutaten



Quellen: dm.de, aldi süd, Rapunzel Naturkost