



Ernährungskonzept 2024/2025

I. Leitgedanken

Körper, Geist und Seele der Kinder sollen sich in der Kita rundum gesund entwickeln. Da die Ernährung auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern einen großen Einfluss hat und die ersten Lebensjahre prägend für das Ernährungsverhalten von Kindern ist, hat diese auch in unserer Konzeption einen hohen Stellenwert.

Gesundes Essen dient als Basis für Lebensqualität und Zufriedenheit und trägt zu guter Gesundheit bis ins hohe Alter bei. Da die Ernährungsgewohnheiten in den ersten Lebensjahren maßgeblich geprägt werden, sammelt das Kind in der Einrichtung sehr wichtige Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln und erfährt Freude am Essen mit Gleichaltrigen. Kinder probieren in der Gemeinschaft oftmals viel offener ihnen unbekanntes Essen aus, sind experimentierfreudiger und lernen durch Nachahmung.

Die Ernährung bzw. die Nahrungsmittel bieten den Kindern außerdem vielfältige Zugänge zu Bildungsprozessen: Das Wissen um die Natur, die Herkunft von Nahrungsmitteln bzw. ihr Wachsen und die Bedeutung für den Menschen. Durch den Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten machen die Kinder vielfältige Sinneserfahrungen und erwerben viele verschiedene Kompetenzen. In unserem Hause ermöglichen wir den Kindern dies durch regelmäßiges Backen, Mithilfe bei der Zubereitung des wöchentlich gelieferten Obstes und Gemüses, die aktive Mitgestaltung des Jahreszeitenbuffets uvm.

Gemeinsame Mahlzeiten sind ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lebens. Durch das gemeinsame Essen erfahren die Kinder Gemeinschaftsgefühl sowie soziale und kulturelle Aspekte. Ein leckeres, gesundes Essen und eine angenehme Tischatmosphäre mit anregenden Gesprächen bei ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt die Genussfähigkeit der Kinder und lässt gemeinsame Mahlzeiten zu besonderen Ereignissen werden.

Einen besonderen Fokus setzen wir auf Partizipation, d.h. die Kinder entscheiden selbst, was und wieviel sie essen möchten. „Essen“ soll immer ohne Zwang, lustvoll und mit Spaß erfolgen und die Freude vermittelt werden, Neues auszuprobieren. Die Kinder wissen sehr wohl, wann sie satt sind oder Hunger haben, weshalb wir auf das eigene Sättigungsgefühl der Kinder vertrauen. Ein wichtiger Grundsatz ist: Das Kind entscheidet, wann es was bzw. wieviel essen möchte!

II. Die verschiedenen Mahlzeiten im Tagesablauf

1. Gleitendes Frühstück

Die Kinder haben während der Freispielzeit zwischen 7:00 und 10:00 Uhr die Gelegenheit nach eigenem Bedürfnis zu frühstücken. Sie bringen dazu von zuhause Vesperdose und Trinkflasche mit. Die Eltern werden auf ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen in der Vesperbox hingewiesen. In den Trinkflaschen sollte Wasser oder ungesüßter Tee zum Trinken sein.

Die Kinder bestimmen selbst, wann sie frühstücken, mit wem sie am Tisch sitzen möchten und entscheiden nach Appetit wie lange die Mahlzeit dauern soll. Wenn ein Kind keinen Hunger hat, dann steht es diesem frei, selbst zu entscheiden, ob es überhaupt frühstücken möchte, auch wenn die Eltern dies als wünschenswert erachten.

Einmal in der Woche bekommt die Einrichtung eine Kiste frisches Obst vom Biohof Hutzelhof (Schulobstprogramm), das von der Regierung bezahlt wird. Dieses Obst wird frisch aufgeschnitten und steht den Kindern täglich zur Verfügung.

Zu besonderen Anlässen, wie z.B. Nikolaus, Weihnachten, Ostern etc. veranstalten die Gruppen ein gemeinsames Frühstück.

2. Mittagessen

Das Mittagessen wird von der Fa. Krake aus Leinburg angeliefert und in speziellen Warmhalteboxen bis zur Ausgabe gewärmt. Die Fa. Krake legt großen Wert auf die Verwendung von frischen Zutaten, bevorzugt regionale Lieferanten und bereitet das Mittagessen täglich frisch zu.

Das Mittagessen bzw. Geschirr, Getränke und Rohkost bzw. Nachspeisen werden von unserer „Moni“ - Frau Monika Probst - liebevoll vorbereitet und verfeinert, so dass für das Mittagessen alles in den Gruppen bereitsteht und von den Fachkräften in die Gruppen verteilt werden kann.

Die Kinder essen in ihren Gruppenräumen. Dies ist zeitlich gestaffelt, da die Kinder altersgemäß zu verschiedenen Zeiten Hunger haben:

Krippengruppe und Kleinkindgruppe: 11:30 Uhr

Kindergartengruppe: 11:45 Uhr

Maxigruppe (im Nebenhaus): 12:30 Uhr

Hort: je nach Stundenplan in verschiedenen Gruppen

Der zeitliche Rahmen für das Mittagessen ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben und in ihrem individuellen Tempo essen können. Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan und Glas und ermöglicht den Kindern Erfahrung mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in Größe und Form für Kinderhände geeignet.

Wichtige Grundregeln während des Essensablauf: (Diese Regeln gelten für alle Kindern)

- Vor dem Essen werden die Hände gewaschen
- Jeder sucht sich nach Belieben einen Platz an einem Tisch
- Eine Fachkraft platziert die Essensschüsseln auf den Tischen (z. B. eine Schüssel mit Nudeln, eine Schüssel mit Soße) sowie eine Karaffe mit Wasser und ungesüßtem Tee
- Wenn alle Kinder anwesend sind, sprechen sie gemeinsam einen Tischspruch
- Der Reihe nach nehmen sich die Kinder selbständig aus den Schüsseln das Essen
- Sollten einzelne Kinder das Essen verweigern, so werden sie liebevoll von einer Fachkraft motiviert
- Die Portionsgröße bestimmt das Kind selbst
- Wenn das Kind ein Sättigungsgefühl verspürt, darf es aufhören zu essen

Während des Essens wecken unsere päd. Fachkräfte die Neugier der Kinder für die Speisen, in dem sie mit ihnen z. B. über die Herkunft, die Zusammensetzung, den unterschiedlichen

Geschmack, den Geruch, das Aussehen und den Ernährungswert (bei Hortkindern) sprechen. Die Fachkräfte ermuntern die Kinder durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptieren aber deren Entscheidungsfreiheit.

Tischmanieren, der richtige Umgang mit dem Besteck und ein gutes soziales Gemeinschaftsverhalten am Tisch sind weitere Aspekte, die zu einer guten Atmosphäre bei den gemeinsamen Mahlzeiten in unserer Einrichtung gehören.

Uns ist wichtig, dass Mahlzeiten mit positiven Erfahrungen verknüpft werden.

3. Nachmittagsvesper

Kinder, die unsere Einrichtung ganztags besuchen, bekommen am Nachmittag einen Snack in Form von Obst, Gemüse, Joghurt oder, wenn gewünscht, Reste aus der eigenen Vesperdose.

4. Weitere Essensangebote

a. Geburtstagsessen

Auf Grund einer guten Planung für die Geburtstagsfeier jedes Kindes wird vorher mit den Eltern abgesprochen, was das Geburtstagskind für die Gruppe mitbringen möchte. Bitte keine gepackten Geschenktüten zum Verteilen mitbringen!

Vorschläge unsererseits sind hierfür z. B. ein Kuchen, ein Eis pro Kind, Obstspieße, ein Rohkostteller etc.

Zur Feier wird ein Geburtstagstisch gerichtet, der Geburtstagsplatz festlich dekoriert und das Geburtstagskind darf das mitgebrachte Essen verteilen.

b. Jahreszeitenbuffet

Unsere „Moni“ zaubert einmal im Vierteljahr ein leckeres Buffet. Sie bereitet verschiedene Speisen zu und baut diese ansprechend auf. Im Haupthaus findet das Buffet im Turnraum gruppenübergreifend statt. Es gibt z. B. Quarkspeisen, selbstgemachtes Müsli, Brote mit hausgemachten Aufstrichen, Obst- und Gemüsesticks und Käsewürfelchen, dazu Tee, Wasser oder auch mal Kakao oder Smoothies. Die Kinder genießen das abwechslungsreiche Angebot und die besondere Atmosphäre bei diesem gemeinschaftlichen Event. Die Kinder helfen mit viel Freude bei der Gestaltung mit.

c. Essen bei Festlichkeiten

Am Nikolaustag, der Weihnachts-, Faschings- oder Osterfeier werden in den Gruppen je nach Gestaltung des Festes etwas Besonderes zum Essen für die Kinder vorbereitet oder von zuhause mitgebracht. Zur Weihnachtsfeier bringen die Kinder z. B. 3 Plätzchen mit, an Ostern werden in den Gruppen Hefeteighäschen oder ähnliches gebacken usw.

Das Geschenk der Einrichtung (Ostern und Nikolaus) enthält jeweils eine Süßigkeit, z.B. einen kleinen Schokoosterhasen oder -nikolaus.

d. Süßigkeiten in der Einrichtung

Wir wünschen uns für die Kinder eine ausgewogene und gesunde Ernährung und verzichten daher in der Einrichtung weitgehendst auf Süßigkeiten und süße Getränke. Bei Festen und Feiern sowie den Geburtstagen werden jedoch Ausnahmen gemacht, denn gemeinsam einen süßen Snack oder eine Tüte Gummibärchen zu teilen bzw. zu verspeisen macht auch Spaß!

e. Pädagogische Angebote zum Thema Ernährung

Die tägliche Mithilfe beim Vorbereiten des Mittagstisches oder beim Vorbereiten des Obst- und Gemüsetellers sind pädagogische Angebote. Die Kinder können freiwillig mithelfen und sich beteiligen. Zu verschiedenen Anlässen bzw. je nachdem was in der Gruppe gerade themenmäßig bearbeitet wird, gibt es von den Fachkräften zum Thema Ernährung spezielle pädagogische Angebote, z. B. „Plätzchen backen“ in der Weihnachtszeit, „Hefehäschen backen“ zu Ostern etc.

f. Bärenbrot Aktion „Gesundes Brot für die Kleinsten“

Wir freuen uns sehr, dass wir den Zuschlag der Bäckerei Bär aus Fischbrunn bekommen haben und am Programm „Gesundes Brot für unsere Kleinsten“ teilnehmen dürfen. Dazu bekommen wir monatlich für alle Kinder einmal frisches Brot, so dass es an diesem Tag immer ein leckeres „Frühstücksangebot“ gibt, z. B. Schnittlauchbrot, Kressebrot, Brot mit selbstgemachtem Aufstrich etc.

5. Wichtiges für Krippeneltern

Aus Erfahrungsgründen bezüglich der besseren Eingewöhnung bzw. Abnabelung von der Mutter, sollte ein Krippenkind nur noch abends bzw. nachts gestillt werden, wenn es in der Einrichtung eingewöhnt werden soll.

Wenn ein Krippenkind noch keine feste Nahrung zu sich nehmen kann, dann bringen die Eltern Gläschen mit, die dem Kind bei Bedarf gefüttert werden.

III. Lebensmittelhygiene

Unsere Hygienebeauftragte, Frau Monika Probst, beaufsichtigt, dass die gesetzlich vorgeschriebenen Hygienebestimmungen stets eingehalten werden. Außerdem werden diese in regelmäßigen Abständen von dem Zuständigen des Gesundheitsamtes Lauf kontrolliert.