

# Ernährungskonzept unserer Kita

---

Die Kita als Lernort für gesundes und genussvolles  
Essen und Trinken

---



Ev. Kindertagesstätte St. Petri  
Barumer Str. 8; 38229 SZ-Heerte

Tel: 05341 - 24928 ; Fax: 05341 - 8769648

E-Mail: [lobmachersen.kita@lk-bs.de](mailto:lobmachersen.kita@lk-bs.de)

<http://www.kirche-heerte.de>

## Inhalt

1	Rahmenkonzept DGE – Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder in Salzgitter .....	3
2	Vorwort .....	3
3	Ziele und Qualitätsstandards .....	3
3.1	Ernährung und Gesundheitsförderung .....	3
3.2	Essenatmosphäre und Mitbestimmung .....	3
3.3	Frühstück .....	4
4	Essenzeiten in unserer Kindertagesstätte .....	5
4.1	Frühstück .....	5
4.2	Gemeinsames Frühstück .....	5
4.3	Mittagessen .....	5
4.4	Nachmittagstisch .....	5
4.5	Mahlzeiten in der Krippe .....	5
5	Getränke .....	6
6	Umgang mit Süßigkeiten .....	6
7	Umgang mit speziellen Unverträglichkeiten/ religiöse Aspekte .....	6
8	Besondere Anlässe .....	6
9	Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte .....	6
10	Essenzubereitung .....	7
11	Hygiene .....	7
12	Bedeutung des Elternhauses .....	7
13	Speiseplangestaltung .....	7
14	Rechtliche Vorschriften .....	8
15	Die Zertifizierung .....	9
16	Schlusswort .....	9
17	Anhang .....	10

# 1 Rahmenkonzept DGE – Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder in Salzgitter

## 2 Vorwort

Das vorliegende Ernährungskonzept beschreibt praxisnah Strukturen und Rahmenbedingungen in unserer Kindertagesstätte und schließt dabei den Blick auf Gesundheitsförderung und die Ernährungspädagogik mit ein.

Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot ausgewogener Mahlzeiten sowie das gemeinsame Essen.

In unserer Kita 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.

Dies wird dokumentiert durch die **FIT KID-Zertifizierung**, mit der wir von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ausgezeichnet worden sind.

## 3 Ziele und Qualitätsstandards

In Kindertagesstätten rückt die Verpflegung der Kinder immer mehr in den Fokus.

Wir haben und daher für die Qualitätsstandards der DGE entschieden, die uns Hilfestellungen geben, eine bedarfsgerechte und ausgewogene Verpflegung für Kinder umzusetzen.

Der DGE (Deutsche Gesellschaft Ernährung) Qualitätsstandard für Verpflegung in Kitas richtet sich an alle Verantwortlichen, wie Träger, Leitung, pädagogische Fachkräfte, hauswirtschaftliches Personal, Elternvertreter und Eltern.

Gemeinsam möchten wir den Kindern unserer Kindertagesstätte gesundes Essen anbieten, aber auch ein ausgewogenes Essverhalten nachhaltig aufbauen.

### 3.1 Ernährung und Gesundheitsförderung

Grundlagen für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten werden in den ersten Entwicklungsjahren gelegt und die Ernährungsbildung erlangt einen besonderen Stellenwert.

Ziel unserer ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbstbestimmenden und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Die Kinder lernen auf kindgerechte Weise ihr Wahrnehmungsgefühl von Hunger und Durst zu erkennen, schulen ihren Geschmack und ihre Sinne, lernen Kenntnisse über Hygiene und einen eigenverantwortlichen Umgang mit Lebensmitteln. Sie erleben Tischsitten und eine Esskultur in Gemeinschaft.

### 3.2 Essenatmosphäre und Mitbestimmung

Eine positive Essatmosphäre schafft Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss und Informationsaustausch. Die Kinder haben die Möglichkeit soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu erlernen.

Uns ist es wichtig, dass gesundes Essen und Trinken nicht als eine reine Wissensvermittlung verstanden wird, sondern Essen bedeutet für uns auch mit allen Sinnen erleben und genießen.

**Die eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu spüren, was und wie viel gegessen wird selbst bestimmen zu können und mit großer Freude abwechslungsreiche und gesunde Speisen genießen zu können, sind wichtige ernährungspädagogische Ziele in unserer Kindertagesstätte.**

In jedem Gruppenraum gibt es einen festen Platz, wo die Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit am Nachmittag), in gemütliche Atmosphäre eingenommen werden können. Um den Kindern Orientierung zu geben haben wir Zeiträume geschaffen, in denen die Kinder ihre Mahlzeiten zu sich nehmen können. Für das Mittagessen wird vorab der Gruppenraum gemeinsam aufgeräumt. In der Zeit des Mittagessens sitzen die Kinder und das pädagogische Personal an den Tischen und essen gemeinsam. Die Mittagsmahlzeit wird nach dem Abräumen und säubern der Tische gemeinsam beendet. Im Anschluss gehen die Kinder zum Zähneputzen. Erst dann haben die Kinder wieder die Möglichkeit im Gruppenraum zum Spielen.

Unsere Kinder werden beim Decken der Tische mit eingebunden. Nach den Mahlzeiten helfen uns die Kinder beim Aufräumen und Tische wischen. Damit möchten wir die Selbstständigkeit der Kinder fördern und auch ein Verantwortungsgefühl für die Gemeinschaft wecken. Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe wie z. B. ein akustisches Signal, kurz vor Beginn des Essens ein Gebet, Tischspruch oder ein Lied geben den Kindern Struktur und Sicherheit im Tagesablauf.

Jedes Kind kann selbst entscheiden ob, was und wie viel es isst. Ausnahme: Kinder, die aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen. Jedes Kind kann seinem Entwicklungsstand entsprechend selbst sein Essen auffüllen und sein Getränk eingießen. Kinder die Hilfestellung benötigen, bekommen diese. Die pädagogische Fachkraft, ermuntert die Kinder, durch aufmerksame Zuwendung auch unbekannte Speisen zu probieren, akzeptiert aber deren Entscheidungsfreiheit nein zu sagen. Sie vertraut auf die Fähigkeit der Kinder, zwischen Hunger und Sättigung unterscheiden zu können.

**Kein Kind wird zum Essen gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert. Die Kinder erhalten, trotz Resten auf dem Teller, auch einen Nachtisch.**

### 3.3 Frühstück

Wir bieten den Kindern täglich Frühstück und die Zwischenmahlzeit in der „Kaffeezeit bzw. Snackpause“ von der Kita an. Kinderwünsche werden mitberücksichtigt. Die Eltern zahlen einen Unkostenbeitrag.

Es gibt eine ausgewogene, wechselnde Auswahl u.a. aus:

- Brot oder Brötchen mit hohem Vollkornanteil
- Magere Wurst oder Käse, vegetarischer Brotaufstrich
- Getreideflocken
- Fettarme Milchprodukte z. B. Joghurt oder Quark
- Obst und Gemüse

## **4 Essenzeiten in unserer Kindertagesstätte**

### **4.1 Frühstück**

Täglich bieten wir den Kindern eine Frühstückzeit an. In dieser Zeit können die Kinder selbst bestimmen wann, was, wie viel und mit wem sie frühstücken wollen.

- 8.00 - ca. 10.00 Uhr Frühstückszeit in den Kindergarten Gruppen.  
Die Kinder haben in dieser Zeit die Möglichkeit zum Frühstück.
- 9.00 - ca. 9.30 Uhr Tägliches gemeinsames Frühstück in der Krippe (grüne Gruppe U3 Kinder).

### **4.2 Gemeinsames Frühstück**

Zusätzlich wird in allen Gruppen regelmäßig ein gemeinsames Frühstück zubereitet. Beim gemeinsamen Frühstück essen alle Kinder gemeinsam an einer z. B. großen Tafel. Alle helfen mit, den Tisch herzurichten und das Frühstück vorzubereiten. Gemeinsam mit den Kindern wird ein abwechslungsreiches Angebot besprochen. Kinderwünsche werden mit einbezogen.

- 9.00 - ca. 9.45 Uhr Gemeinsames Frühstück in den Kindergartengruppen. Termine werden vorab durch Aushänge bekannt gegeben.

### **4.3 Mittagessen**

In der Mittagessenzeit essen alle Kinder gemeinsam in ihrem Gruppenraum. Diese Zeit ist für die Kinder nicht nur Mittagessen, sondern auch Zeit um zur Ruhe zu kommen und den Tag zu reflektieren. In ruhiger, gemüthlicher Atmosphäre finden viele Gespräche statt.

- 11.00 - ca. 11.30 Uhr Mittagessen in der Krippe (St. Petri Strolche U3 Kinder).
- 12.00 - ca. 12.30 Uhr Mittagessen in den Kindergarten Gruppen.

### **4.4 Nachmittagstisch**

Alle Kinder die Betreuungszeit nach 14 Uhr haben, nehmen an der „Kaffeezeit bzw. Snackpause“ (Zwischenmahlzeit am Nachmittag) teil. Hier essen alle Kinder gemeinsam an einer großen „Tafel“ (s. Gemeinsames Frühstück). Auch diese Zeit ist Zeit um zur Ruhe zu kommen und den Tag zu reflektieren.

- 14.00 - ca. 14.30 Uhr Gemeinsame „Snackpause“ unser Nachmittagstisch für Krippe und Kindergartengruppen.

### **4.5 Mahlzeiten in der Krippe**

In unserer Krippe werden die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen. Wir unterstützen die Kinder in ihrer Selbstständigkeit und geben bei Bedarf Hilfestellungen. Gemeinsam mit den Eltern bespricht das Fachpersonal die Essgewohnheiten und Zeiten. Es wird gemeinsam eine Umsetzung besprochen.

## 5 Getränke

In den Gruppenräumen gibt es feste Standorte, wo sich die Kinder selbst bedienen können.

- Mineralwasser
- Milch (Vorzugsmilch)
- Kakao (auf Nachfrage)
- Früchte- oder Kräutertee (ungezuckert)

Zum Mittagessen gibt es für die Kinder nur Mineralwasser. Milch zählt für uns als Nahrung und nicht als „Durstlöscher“.

## 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. Süßigkeiten können zu besonderen Ereignissen, wie z.B. Geburtstage, etc. verteilt werden.

## 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 gesondertes Essen zubereitet werden. Ebenso wird für Vegetarier, sowie für Kinder aus muslimischen Familien nach Absprache Essen zubereitet.

Die Kennzeichnung der Allergene und Inhaltsstoffe werden neben dem Speiseplan ersichtlich.

## 8 Besondere Anlässe

Auf Kita Feiern und Festen besteht das Ess- und Trinkangebot oft aus gespendeten und von Eltern mitgebrachten Lebensmitteln oder fertigen Speisen.

Hierbei müssen die HACCP Vorschriften eingehalten werden. Eltern erhalten einen Flyer darüber.

Bei Unsicherheiten können Fragen gestellt werden, welche Lebensmittel sie mit in den Kindergarten bringen können und welche nicht. Unser Küchenpersonal und unsere Fachkräfte geben gerne Auskunft darüber.

Für Geburtstagsfeiern der Kinder im Kindergarten, geben Eltern gerne eine Kleinigkeit mit. Bitte sprechen Sie auch hier vorab dieses mit den Gruppenfachkräften ab.

## 9 Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte

Kinder lernen durch Vorbilder. Durch das Vorleben vermitteln wir den Kindern Fähig- und Fertigkeiten und erklären ihnen unbekanntes Essen oder Lebensmittel. Wir begleiten die Esssituation und übertragen unsere eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder. Da unsere Kinder intensive Begleitung beim Essen bekommen ist die Teilnahme der Fachkräfte an den Mahlzeiten keine Pausenzeit. Das begleitende Fachpersonal sitzt mit den Kindern am Tisch und essen auch mit. Die Kinder schauen sich bei den Vorbildern (Fachpersonal oder ältere

Kinder) ab, wie man z. B. mit Messer und Gabel isst. Wir verstehen die Mittagessensituation nicht als „nur“ Mittagessen, sondern auch als ein Bildungsangebot, indem die Kinder ihre Fähig- und Fertigkeiten weiter entwickeln können.

## **10 Essenzubereitung**

In unserer Küche bereiten wir jeden Tag für die Kinder ein leckeres, frisches und gesundes Mittagessen zu. Wir beziehen Kinderwünsche mit in die Speiseplangestaltung ein. Somit haben wir keine langen Standzeiten, wie bei der Lieferung eines Caterer.

Bei uns können die Kinder durch unsere einsehbare Küche, an der Zubereitung teilhaben. Der Austausch zwischen den Kindern und dem Küchenpersonal fördern wir, indem die Kinder z. B. zur Küche (an die Essenausgabe) gehen Speisen, wie z.B. Obst oder Gemüse für das Frühstück holen.

## **11 Hygiene**

Wir legen Wert darauf, dass sich die Kinder vor jeder Mahlzeit die Hände waschen, dieses gilt ebenfalls für die Erwachsenen. Nach dem Essen besteht für die Kinder die Möglichkeit zum Zähneputzen. Hilfestellungen werden dem Entwicklungsstand entsprechend gegeben. In Gesprächen mit den Kindern, wird regelmäßig das Thema Hygiene aufgegriffen und erklärt wir wichtig Hygiene im Alltag ist.

Alle Mitarbeiter werden regelmäßig im Bereich der Hygiene geschult.

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

## **12 Bedeutung des Elternhauses**

In den ersten Lebensjahren sammeln die Kinder ihre Erfahrungen im familiären Umfeld. Sie lernen durch Beobachtungen was und wie sie essen.

Daher sind Eltern wichtige Vorbilder, die prägend in dieser Zeit für ihre Kinder sind.

Mit dem Besuch der Kita erweitert sich das Umfeld der Kinder um weitere Bezugspersonen.

Begeben sich Eltern und pädagogisches Fachpersonal in eine Erziehungspartnerschaft, arbeiten zusammen und ergänzen sich, bekommen die Kinder eine große Chance, ihr Ernährungsverhalten positiv zu entwickeln.

## **13 Speiseplangestaltung**

Ein vollwertiges Verpflegungsangebot wird für 20 Verpflegungstage (4 Wochen) festgelegt. Damit erreichen wir eine optimale Lebensmittelauswahl für unsere Mittagsverpflegung.

- 20x abwechselnd Speisekartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte. Davon sind mindestens 4x Vollkornprodukte.
- 20x wird Gemüse oder Salat angeboten. Davon mindestens 8x Rohkost oder Salat
- 8x mindestens wird Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz angeboten.
- 8x mindestens werden Milch und Milchprodukte angeboten.

- 8x bieten wir maximal Fleisch / Wurst an, davon mindestens 4x mageres Muskelfleisch (z.B. Putenfleisch, etc.).
- 4x bieten wir mindestens Seefisch an, davon mindestens 2x fettreicher Seefisch.
- 20x bieten wir Trink- oder Mineralwasser an.

Eltern und Kinder können sich über das Verpflegungsangebot anhand unseres Speisplans informieren. Er befindet sich neben der Küchentür. Hier befindet sich auch eine Liste aller kennzeichnungspflichtigen Lebensmittel.

Der Speiseplan ist für Eltern in Schriftform und für die Kinder als Fotodokumentation angeboten.

Im Aufnahmegespräch klären wir den Umgang mit evtl. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Besonderheiten in der Ernährung des Kindes.

**Bei Fragen können Sie sich gerne jederzeit an unser Küchenpersonal wenden.**

## 14 Rechtliche Vorschriften

Seit 2006 gilt, dass gesamte Lebensmittelhygienerecht und ist anzuwenden.

Dies führte zu einer Reihe von Vorschriften an die sich die Hauswirtschaft- Küchen- und pädagogischen Fachkräfte zu halten haben.

Durch regelmäßige Schulungen erfüllen wir die Standards.

Beim Hygienemanagement sind alle im Gesamtteam, auch Praktikanten, Auszubildende und FSJ Kräfte pflichtgemäß geschult. Sie kennen die HACCP Grundsätze, wissen von Hauptverantwortung des Lebensmittelunternehmens, die Anwendung einer guten Hygienepraxis, kennen die Aufrechterhaltung der Kühlkette bei Lebensmitteln und nehmen an regelmäßigen Mitarbeiterschulungen teil.

Die Reinigung erfolgt nach einem erstellten Reinigungs- und Desinfektionsplans und wird zwingend umgesetzt.

Mit diesen Maßnahmen erhalten wir wesentliche Grundsätze zur Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit und Hygiene.

Weitere Maßnahmen ergreifen wir, um die Sicherheit zu gewährleisten:

- gründliche Wareneingangskontrolle
- Temperaturmessung bei Anlieferung der Milch und Milchprodukte
- Lebensmittelkennzeichnung Speiseplan
- Deklaration der Zusatzstoffe
- Kennzeichnung von Allergenen und genetisch veränderten Lebensmitteln

Alle im Team nehmen regelmäßig an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen teil, so sind wir immer auf dem aktuellen Stand der Anforderungen für Gemeinschaftsküchen.

So erhalten wir Sicherheit und können die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften umsetzen.

## 15 Die Zertifizierung

Die Stadt Salzgitter hat sich für Kita Küchen Zertifizierung „FIT KID“ (nach DEG Empfehlung) aller ihrer Kitas der Stadt entschlossen.

Wir freuen uns über diese Entscheidung, da uns Ernährung in unserer Kita sehr wichtig ist. Wir werden regelmäßig durch Audits überprüft.

### **Wir verpflichten uns:**

- **Lebensmittel:**  
Bei der Mittagsverpflegung optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen des Speiseplans, umzusetzen.
- **Speisenplanung, und Speisenherstellung:**  
Die Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung und die Speiseplangestaltung nach DGE Norm durchzuführen.
- **Lebenswelten:**  
Die Rahmenbedingungen in der Kita betreffs Essatmosphäre und Esszeiten einzuhalten.

## 16 Schlusswort

Unsere Konzeption befindet sich in einem ständigen Entwicklungsprozess. Dieser Prozess ist abhängig von den aktuellen Situationen und Lebensbedingungen der Kinder, der Eltern, der Fachkräfte, von den Rahmenbedingungen der Einrichtung und dem Umfeld. Daher sehen wir unsere Konzeption niemals als vollständig abgeschlossen an.

Demzufolge werden wir sie in regelmäßigen Abständen überarbeiten und fortschreiben. Für eventuelle Anregungen oder auch Ideen Ihrerseits stehen wir Ihnen gerne mit einem offenen Ohr zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihr reges Interesse,

Ihr Team der Ev. Kindertagesstätte St. Petri zu Heerte

## **17 Anhang**

Elterninformation Feste und Feiern