Verpflegungskonzept

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Sokrates

In dieser Volksweisheit steckt die Botschaft das Essen mehr bedeutet, als das Knurren des Magens zu beseitigen. Die Erziehung zur gesunden und bewussten Ernährung nimmt eine wichtige Rolle ein, denn die Kinder von heute sind die gesunden Feinschmecker von Morgen.

Wir verbinden mit den Mahlzeiten in unserer Kita verschiedene pädagogische Ziele und Vorstellungen:

- Unterschiedliche Geschmäcker berücksichtigen.
- Selbererleben: habe ich Hunger und wann bin ich satt? Hierbei achten wir auf „essensfreie“ Zeiten.
- Selbstbestimmtes Essen.
- Selbstbedienung schon im U 3 Bereich.
- Das genussvolle Essen mit allen Sinnen.
- Gemeinschaftliches Essen als soziale und kommunikative Veranstaltung.
- Soziale Kompetenz wie z.B. Zuhören, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme
- Essgewohnheiten der verschiedenen Kulturen kennen lernen und berücksichtigen.
- Die Kinder werden von „klein an“ motiviert mit Messer und Gabel zu essen.
- Eine Wertschätzung von Lebensmitteln erlernen die Kinder z.B. durch Vermeidung von zu vielen Speiseresten
- Projekte zum Thema „Umgang mit Lebensmitteln, wo kommen die Lebensmittel her“ werden für alle Altersgruppen angeboten

Die Mahlzeiten bedeuten nicht nur satt zu werden. Sie unterbrechen den Tagesablauf der Kinder und bieten einen immer wieder kehrenden Rhythmus, der ihnen Verlässlichkeit und Orientierung bietet. Die Mahlzeiten finden in ruhiger, gemütlicher Atmosphäre statt und bieten Raum für Gespräch. Genügend Zeit während der Mahlzeiten ermöglicht allen Kindern das Essen zu genießen. Damit die Kinder ein Sättigungsgefühl spüren, werden sie angehalten sich kleine Portionen zu nehmen.

Frühstück

Das Frühstück zuhause und das Frühstück in unsere Kita sollte möglichst auf einander abgestimmt sein. In unserer Kita wird zwischen 8.30 Uhr und 10.00 Uhr ein „Freies Frühstück“ in unserem Bistro bereitgestellt. Von Montag bis Freitag bieten wir ein Frühstücksbuffet an. Angeboten wird, Gemüse, Obst (dabei achten wir bevorzugt auf saisonale und regionale Produkte) Bio-Vollkornbrot, Weizenbaguette, Haferflocken, Cornflakes, fettarme Milchprodukte wie z.B. Käse (bevorzugt mit einem absoluten Fettgehalt unter 30%) Frischkäse, Quarkspeisen (herzhaft mit Kräutern, süß mit Obst), Naturjoghurt und Marmelade. Einmal wöchentlich bieten wir Wurst und Eierspeisen an. Mineralwasser steht auf den Tischen bereit.

Getränkeversorgung

Wasser steht den Kindern zur freien Verfügung. Während der Mahlzeiten ist Wasser ein fester Bestandteil des Angebotes. Saftschorlen bieten wir nur zu besonderen Anlässen an z.B. Geburtstagsfeiern oder Feste und Feiern.

Mittagsverpflegung

Das Mittagessen wird durch unser pädagogisches Personal betreut.

Die Kinder essen in altersgleichen Gruppen

U3: 11:45 Uhr

Ü3: 12.30 Uhr

In unserer Kita wird täglich frisch von unserer Köchin gekocht. Die Grundlage für die Speiseplanung und Speiseherstellung bildet der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in der Kindertagesstätte. (DGE-Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Partizipation findet auch bei der Speiseplanung statt, einmal im Monat gibt es Kinderwunschessen. Außerdem dürfen die Kinder selbst entscheiden, was und wieviel sie sich auf den Teller nehmen.

Das gemeinsame Weihnachtsessen, etwa eine Woche vor der Winterschließzeit in stimmungsvoller Atmosphäre ist für uns alle ein besonderes Ereignis. Zu diesem Essen werden alle Kinder der Einrichtung eingeladen.

Für die Speiseplanung gelten u.a. folgende Anforderungen:

- Der Menüzyklus beträgt mindestens vier Wochen.
- Ein ovo-lacto-vegetabiles Gericht ist bei Bedarf täglich im Angebot.
- Bei der Essenszubereitung wird auf nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden geachtet.
- Gewürze (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet) und Kräuter bieten eine Vielfalt an Aromen und dienen zur Salzreduzierung.
- Nicht nur der Geschmack, auch der Geruch, das Aussehen und die Konsistenz werden bei der Speiseplanung beachtet.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt.
- Fleisch (bevorzugt weißes Fleisch) wird abwechselnd angeboten.
- „Freitag ist Fischtag“ wir kaufen Fisch nur mit einem Siegel aus nachhaltiger Fischerei.
- Kindern mit Allergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten wird die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht. Um Fehler zu vermeiden benötigen wir ein ärztliches Attest.
- Süße Hauptgerichte werden maximal 2x in 20 Verpflegungstagen angeboten (Beispiele: Milchreis mit Zimt und Zucker, Grießbrei mit Obst, Apfelpfannkuchen, Blechkuchen mit Obst)
- Die Wünsche und Anregungen der Kinder sind in geeigneter Form in der Speiseplanung berücksichtigt.

Nachmittagsimbiss/Snack

Wir bieten am Nachmittag eine Zwischenmahlzeit mit gleichen Auswahlkriterien wie für das Frühstück an. Das Obst wird am Tisch je nach Bedarf und Wunsch aufgeschnitten. Die Kinder sehen so, wie das Obst in seiner natürlichen Form aussieht. Weiterhin bieten wir z.B. Laugendauergebäck, Zwieback oder Roggenknäckebrot mit Frischkäse an. Die Zwischenmahlzeit wird für die U3 Kinder um 14.30 Uhr bereitgestellt. Für die Ü3 Kinder wird sie um 15.00 Uhr angeboten.