

Verpflegungskonzept der Kita Grashüpfer

Im Tagesverlauf spielt Essen bei jedem eine große Rolle. Gerade Kinder, die sich ja im geistigen und körperlichen Wachstumsprozess befinden, benötigen eine qualitativ gute, energie- und vitaminreiche und schmackhafte Verpflegung. Deswegen nimmt Essen in der Kita einen wichtigen Platz ein.

Informationen zu den Themen Ernährung bei Kindern im Alter zwischen 1-6 Jahren finden Sie unter <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesunde-kinderernaehrung/>

Im Folgenden geben wir eine Übersicht über unser Verpflegungskonzept.

Im Kindergartenbereich (Kinder von 3-6 Jahren)

Frühstück

- Ihr Kind bringt sein/ihr eigenes Frühstück mit.
- Die Kinder können in der Zeit bis ca. 10.30 Uhr selbst entscheiden, wann sie frühstücken möchten. Sie werden vor und nach dem Morgenkreis erinnert, ob sie bereits gefrühstückt haben und ob sie noch Hunger haben.
- Zusätzlich zum selbst mitgebrachten Frühstück bietet die Kita täglich noch frisches, saisonales aufgeschnittenes Obst, Gemüse, Käse oder Joghurt an – in der Regel in Bio-Qualität aus dem Schulfrucht-Programm.
- Freitags können die Kinder auch einen kleinen süßen Snack als Ergänzung mitbringen (z.B. Kekse, kleines Croissant, Pfannkuchen). Was in einer Pausen-Box enthalten sein soll, findet sich unter dem Punkt „Das ideale Pausenbrot“.

Mittagessen

- Sie können wählen, ob ihr Kind mittags das selbst mitgebrachte Essen verzehren soll oder am warmen Mittagessen teilnimmt.
- Wir essen in der Kita gemeinsam um 12.30 Uhr zu Mittag. Dabei sitzen die „Warm- und die Kaltesser“ an eigenen Tischen und werden beim Essen von den Fachkräften begleitet und unterstützt.
- Kaltesser: Die Kinder können gerne auch in Thermosdosen Suppe, Eintopf, Nudeln o.ä. mitbringen.
- Warmesser: Wir bieten Montag bis Donnerstag warmes Mittagessen in der Kita an. Wir werden vom Don Bosco-Haus Hersbruck beliefert, einer Einrichtung für psychisch kranke Menschen.
Eine Mahlzeit besteht in der Regel aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise. Wir

achten darauf, dass wir eine ausgewogene Auswahl aus vegetarischen, fleischhaltigen (Geflügel) und Gemüse/Salat/Obst treffen. Der Speiseplan ist zudem angelehnt an die Richtlinien der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie erhalten ca. 1,5 Wochen digital einen Speiseplan, in den Sie ihr Kind eintragen können. Falls ihr Kind doch nicht am Essen teilnehmen kann, können Sie tagesaktuell bis spätestens 7.50 Uhr das Essen telefonisch bei uns in der Kita abbestellen. Soll ihr Kind spontan an einem Tag doch mitessen, können wir das ebenfalls bis 7.50 Uhr am jeweiligen Tag berücksichtigen.

Eine Mahlzeit kostet ab September 2022 3,50€. Abgerechnet wird monatlich durch die Kita.

- Wir achten darauf, dass wir in ruhiger und entspannter Atmosphäre essen können. Das bedeutet: Die Fachkräfte sitzen mit am Tisch und unterstützen beim Essen bzw. regen die Kinder auch dazu an, etwas Neues zu probieren, indem sie einen „Probierlöffel“ von den einzelnen Gerichten nehmen. Anschließend können die Kinder entscheiden, ob sie mehr davon essen wollen oder nicht.
- Wir werden in dieser Zeit durch eine Hauswirtschaftskraft unterstützt, die sich um die Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten kümmert.
- Wir essen gemeinsam, d.h. wir stehen nicht sofort nach Beendigung der eigenen Mahlzeit auf, sondern warten aufeinander. Wir bitten darum, dass in der Zeit zwischen 12.30-13.30 Uhr die Kinder nicht abgeholt werden, damit sie in Ruhe essen können und sich in der anschließenden Ruhepause entspannen können.

Snack am Nachmittag

Wenn ihr Kind am Nachmittag etwas möchte, kann es jederzeit aus seiner Pausenbox etwas essen. Falls diese leer ist, können wir ihrem Kind Knäckebrot, Obst oder Gemüse anbieten

Getränke

- Ihr Kind bringt die eigene Trinkflasche mit, gefüllt mit Wasser oder ungesüßten Tee. Ihr Kind soll selbständig die Flasche öffnen können. Achten Sie auch darauf, dass die Trinkflasche wirklich dicht schließt.
- Wir haben ein Regal für die Trinkflaschen im Essbereich, so dass ihr Kind immer auf seine Flasche zugreifen kann.
- Wenn ihr Kind die Flasche leer getrunken hat, füllen wir diese mit Leitungswasser wieder auf.
- Wir bieten zum Frühstück auch regelmäßig Kuhmilch aus dem Schulmilch-Programm an.

Gemeinsames Frühstück

- Wir gestalten einmal im Monat, i.d.R. mittwochs, ein gemeinsames Frühstück. Wir bereiten gemeinsam mit den Kindern ein Frühstück vor. Wir informieren Sie rechtzeitig über die Termine und was es zu essen gibt. Dementsprechend können Sie mit ihrem Kind entscheiden, ob es an diesem Tag gar kein eigenes Frühstück mitbringt oder sicherheitshalber eine Kleinigkeit zu essen dabei hat.

- Wir achten darauf, dass das gemeinsame Frühstück kindgerecht ist und die Zutaten saisonal und nach Möglichkeit regional und in Bio-Qualität sind. (Brot mit Butter/Aufstrich; Müsli, Suppe etc.)
- Wir sammeln hierfür in unregelmäßigen Abständen einen Unkostenbeitrag zur Deckung der Kosten ein.

Geburtstag

Wir werden regelmäßig gefragt, ob man etwas für alle Kinder als Geburtstagsessen mitbringen kann. Ja, gerne! Aber bitte in Absprache mit den jeweiligen Gruppenleitungen. Fühlen Sie sich aber zu nichts verpflichtet, ihr Kind darf an diesem Tag im Mittelpunkt stehen – egal, ob es eine Kleinigkeit für die anderen dabei hat oder nicht. Je nachdem, wie es in den Tagesablauf passt, gibt es das Geburtstagsessen während der Geburtstagsfeier in der Gruppe oder zum Frühstück.

Folgende Dinge eignen sich zum Mitbringen am Geburtstag: Obst, Gemüse, zuckerfreie Kekse, Sesamstangen o.ä. Gerne schneiden wir das Obst/ Gemüse auch frisch auf. Von Kuchen, Eis und Süßigkeiten bitten wir abzusehen.

Im Krippenbereich (Kinder von 0-3 Jahren)

Frühstück und Zwischenmahlzeit

- Ihr Kind bringt sein eigenes Frühstück und gegebenenfalls eine Zwischenmahlzeit von Zuhause mit.
- Diese Mahlzeiten werden bereits verzehrfertig mitgebracht, so dass Ihr Kind möglichst selbständig essen kann. Das bedeutet, dass z.B. Obst bereits geschält und mundgerecht geschnitten ist.
- Die Kinder können in der Zeit bis 9.30 Uhr selbst entscheiden, ob und wann sie frühstücken möchten.
- Um 9.30 Uhr findet dann ein gemeinsames Frühstück statt.
- Zusätzlich zum selbst mitgebrachten Frühstück bietet die Krippe täglich noch frisches, saisonales aufgeschnittenes Obst, Gemüse, Käse oder Joghurt sowie Knäckebrot, Maiswaffeln oder Dinkelstangen o.ä. an – in der Regel in Bio-Qualität.

Mittagessen

- Das gemeinsame Mittagessen findet um ca. 11 Uhr statt.
- Ihr Kind bringt auch sein eigenes Mittagessen von Zuhause mit.
- Das Mittagessen wird entweder in Thermosdosen mitgebracht oder in Gläschen, die von uns erhitzt werden.

Getränke

- Ihr Kind bringt seine eigene Trinkflasche mit, gefüllt mit Wasser oder ungesüßtem Tee.
- Ihr Kind sollte seine Flasche möglichst selbständig öffnen können. Die Trinkflasche soll wirklich dicht schließen.
- Bei Bedarf füllen wir die Flaschen mit Leitungswasser auf.

Gemeinsames Krippen-Frühstück

- Einmal im Monat, in der Regel mittwochs, gestalten wir ein gemeinsames Krippen-Frühstück. Wir bereiten gemeinsam mit den Kindern ein kaltes oder auch warmes Essen vor. Dieser Termin wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.
- Ihr Kind bringt auch an diesem Tag sein eigenes gewohntes Essen mit, da nicht davon ausgegangen werden kann, dass es das angebotene Essen auch annimmt.
- Wir achten darauf, dass das gemeinsame Krippen-Frühstück kindgerecht ist und die Zutaten saisonal und nach Möglichkeit regional und in Bio-Qualität sind.
- Wir sammeln hierfür in unregelmäßigen Abständen einen Unkostenbeitrag zur Deckung der Kosten ein.

Geburtstag

Geburtstag ist für jeden von uns ein besonderer Tag! Ihr Kind darf an seinem Geburtstag im Mittelpunkt stehen. Gerne darf Ihr Kind an diesem Tag ein Geburtstagsessen oder einen Snack für die gesamte Gruppe mitbringen – fühlen Sie sich aber bitte zu nichts verpflichtet. Folgendes eignet sich zum Mitbringen: Obst, Gemüse, zuckerfreie Kekse, Sesamstangen, Brezen o.ä. Bitte sprechen Sie sich vorher unbedingt mit der jeweiligen Gruppenleitung ab!

Grundsätzlich ist es uns wichtig, dass wir mit den Kindern zusammen in gemütlicher, ruhiger und entspannter Atmosphäre essen. Das bedeutet: Die Fachkräfte sitzen mit am Tisch und unterstützen gegebenenfalls beim Essen bzw. regen die Kinder auch dazu an, etwas Neues zu probieren. Ebenso werden die Kinder angeregt, ausreichend zu trinken.

Eingeläutet wird die gemeinsame Essenszeit mit einer Glocke läuten und einem Lied. Am Tisch werden Kerzen (kindersicher!) angezündet und ein gemeinsamer Tischspruch gesprochen.

Das ideale Pausenbrot

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt Tipps für ein ideales Pausenbrot:

„Optimal ist es, wenn sich das erste Frühstück zu Hause und die Zwischenverpflegung in der Kita ergänzen. Kinder, die zu Hause wenig oder gar nicht gefrühstückt haben, brauchen in der Kita eine energiereichere Pausenverpflegung, als Mitschüler, die gut gestärkt in die Kita kommen. Erfreulich ist, dass nach den Ergebnissen der „Studie zur Gesundheit von Kindern

und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS-Studie, Welle 1) des Robert Koch-Instituts bei den 3- bis 6-Jährigen 87,7 % der Kinder jeden Tag zu Hause frühstücken.

Die Pausenverpflegung sollte individuell gestaltet werden und die Wünsche des Kindes nach Art und Menge des Frühstücks berücksichtigen. Mit den folgenden Tipps der DGE können Eltern mit wenig Aufwand für ausgewogene und leckere Zwischenmahlzeiten sorgen:

- Als Pausenmahlzeit eignet sich beispielsweise Vollkornbrot oder -brötchen, dünn bestrichen mit Butter, Margarine oder Frischkäse, belegt mit fettarmer Wurst, z. B. Bierschinken, Kasseler, Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust-Aufschnitt oder Hart- oder Schnittkäse mit max. 50 % Fett i. Tr., z. B. Appenzeller, Bergkäse, Butterkäse, Camembert, Edamer, Gouda, Mozzarella, Tilsiter oder vegetarischem Brotaufstrich z. B. mit Aubergine, Kräuter, Paprika oder Tomate.
- Zur Zwischenverpflegung gehören immer frisches Gemüse und Obst nach Saison wie Paprika, Möhren, Radieschen, Cocktailtomaten, Kohlrabi, Gurken, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Weintrauben, Beeren, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Ananas. Mundrecht geschnitten werden sie bei Kindern und Jugendlichen zum beliebten Fingerfood. Abwechslung in die Frühstücksbox bringen ab und zu Nüsse und Trockenobst.

Achtung: Kinder unter 3 Jahren können sich leicht an Nüssen, rohen stückigen Wurzelgemüse (z.B. Karotten), Beeren (z.B. Rosinen) und anderen Lebensmittel in dieser Größe und Beschaffenheit verschlucken und es besteht Erstickungsgefahr. Geben Sie ihrem Kind diese Lebensmittel erst mit, wenn es älter ist und damit bereits Erfahrungen sammeln konnte.

- Kinder und Jugendliche können auch ein ungesüßtes Müsli essen. Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Trinkmilch oder ungesüßte Mixgetränke eignen sich als Zwischenmahlzeit, sind aber keine Durstlöcher.
- Zum Durstlöschen sollte ausreichend Flüssigkeit in Form von energiefreien oder -armen Getränken wie Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zur Verfügung stehen. Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Nektare enthalten viel Zucker und stillen den Durst nicht wirklich. Sie liefern viel Energie, sättigen aber nicht. Das kann zur Entstehung von Übergewicht beitragen.
- Die Zwischenverpflegung lässt sich abwechslungsreich gestalten, indem zwischen Brotsorten, dem Belag sowie je nach Saison das Gemüse und Obst variiert wird. Kresse, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum beispielsweise geben den Pausenbrot die richtige Würze.
- Süßigkeiten wie Schokoriegel, süße Aufstriche, Gebäck oder Fruchtgummis sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Sie enthalten viel Energie in Form von Fett und/oder Zucker und wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Süßes lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, er fällt rasch wieder ab und sinkt sogar unter das Normalniveau. Es kommt zu einem Leistungstief. Mit Vollkornprodukten werden konstante Blutzuckerwerte erreicht. Das Gehirn wird kontinuierlich und länger versorgt.“ (Quelle: <https://www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/>)

Wir setzen bei uns in der Kita dieses Konzept um. Deswegen bitten wir sie von all diesen Dingen abzusehen. In der Regel geben wir Süßigkeiten, Gebäck, gesüßte Joghurts, Limos etc. den Kindern wieder mit nach Hause und bieten ihnen stattdessen Knäckebrot, Obst oder

Gemüse an. Besprechen Sie dies bereits im Vorfeld mit ihrem Kind, damit es nicht enttäuscht ist, dass es in der Kita diese Dinge nicht verzehren soll.

Ihr Kind freut sich auch über den Inhalt einer Brotbox, der optisch ansprechend gestaltet ist: Möglichkeiten sind:

- Brotbox mit unterteilten Fächern für Brot, Gemüse, Obst etc.
- Einzelne kleine Boxen
- Obstboxen z.B. für Banane und Apfel

Für uns in der Kita spielt die Rücksichtnahme auf unsere Umwelt und daraus resultierend auch eine umweltschonende Verpackung eine große Rolle.

Deswegen bitten wir darum, dass ...

- sie wiederverwendbare Verpackungen verwenden, z.B. Dosen aus Kunststoff, Glas, Metall o.ä. Bitte verzichten Sie auf Frischhalte- und Alufolie, Einweg-Plastiktüten etc.
- sie ihrem Kind Produkte, wie Joghurt oder Quark, in dichten verschließbaren Gefäßen mitgeben. So müssen wir es nicht entsorgen, wenn ihr Kind es nicht aufisst und es kann dies zu einem späteren Zeitpunkt noch verzehren.
- sie ihrem Kind keine hochverpackten Lebensmittel mitgeben, wie z.B. einzeln eingeschweißte Wurst oder Käse, einzeln abgepackte Brote, Milchprodukte in Kleinstportionen, Obstsmoothies in Tetrapacks/Folienbeutel. Diese Dinge belasten zum einen sehr die Umwelt, zum anderen kann ihr Kind in der Regel nicht selbständig damit umgehen.