

Ernährungskonzept der adidas Kita World of Kids



Inhaltsverzeichnis:

A Gesundheitsbildung

1.	Bedeutung von Gesundheitsbildung in Kindertagesstätten	4
2.	Aufgabe der Einrichtung aus pädagogischer Sicht	4
2.1	Ernährung als Bildungsbereich in der Kindertagesstätte	4
2.2	Organisatorisches und Rahmenbedingungen im Alltag	7

B Ernährungskonzept

3.	Richtlinien für die Speiseplangestaltung und Zubereitung	8
3.1	Grundlagen der Ernährungsempfehlung für Kleinkinder (1-6 Jahre)	8
3.1.1	Getränkeversorgung	8
3.1.2	Frühstück, Zwischen- und Abendsnack	8
3.1.3	Mittagsverpflegung	10
3.2	Kriterien für die Erstellung und Gestaltung eines Speiseplans	11
3.3	Nährwerte der Mittagsmahlzeit	12
3.4	Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen	13
3.5	Besondere Verpflegungssituationen	14
3.5.1	Zucker und Süßigkeiten	14
3.5.2	Feste und Feierlichkeiten	14
3.5.3	Allergien	15
3.5.4	Diversität	15
3.6	Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren	16
3.6.1	Verpflegung von Säuglingen	16

C Weitere Besonderheiten der World of Kids

4.	Kinderküche - Little kitchen	19
5.	Anfassbarer Speiseplan/Frischküche	19

Vorwort

Du bist, was du isst - das gilt auch schon für die Kleinsten. Eine gesunde, frische und ausgewogene Ernährung legt für die Kinder den Grundstein für eine optimale Entwicklung und Gesundheit sowie für die Essgewohnheiten im Erwachsenenalter. Dabei ist es nicht mit dem Verzicht auf Süßigkeiten oder ähnlichem getan. Zu einer kindgerechten Verpflegung gehören vielfältige Aspekte. Das Ernährungskonzept für unsere World of Kids wurde mit erfahrenen Pädagogen entwickelt und ausgearbeitet. Über die Ernährung hinaus beschäftigen wir uns mit Themen zur Tischkultur, Hygiene und Sauberkeitserziehung - eine umfassende und hilfreiche Handreichung ist entstanden. Mit Blick auf die hohen Qualitätsansprüche der Kita World of Kids bewegen wir uns natürlich auch in Sachen Ernährung nicht im Durchschnittsbereich, sondern darüber hinaus. Ein anfassbarer Speiseplan, eine reine Frischküche in Bioqualität und eine Kinderküche sind einige Besonderheiten der adidas Kita.

Bei all den hohen Zielen ist natürlich eines noch ganz wichtig: schmecken soll es und natürlich setzen wir auch hier auf unsere beste Jury - Ihre Kinder.



A. Gesundheitsbildung

1. Bedeutung von Gesundheitsbildung in Kindertagesstätten



In der frühen Kindheit werden im Ernährungs- und Bewegungsverhalten die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden für das ganze spätere Leben gestellt. Daher hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) einen Kriterienkatalog von Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertagesstätten entwickelt. Diese bilden die Basis unseres Ernährungskonzeptes für alle unsere Einrichtungen. Ziel ist es dabei den Kindern ein ausgewogenes und vollwertiges Essen anbieten zu können und ihnen die Freude am Zubereiten und gemeinsamen Erlernen und Erleben eines gesunden Lebensstils näher zu

bringen. Durch die regelmäßig wiederkehrenden Rituale beim gemeinsamen Essen werden die Kinder in ihrer sozialen Kompetenz, wie Verantwortungsübernahme, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gestärkt. Außerdem lernen Kinder sehr viel über Beobachtung und Imitation von positiv besetzten Bezugspersonen und gleichaltrigen Freunden. In einer angenehmen Essatmosphäre finden Genuss der Mahlzeiten, viele gemeinsame Gespräche und Informationsaustausch statt.

Eine gesunde Ernährung ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es geht sowohl um Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit als auch um das Lernen eines gesunden Lebensstils und genussvoller Esskultur für das gesamte Leben. Dafür ist es wichtig, dass die Kindertagesstätte eine ausgewogene Speisenauswahl und ein entsprechendes Speisenangebot vor Ort anbietet und zum anderen Wert auf die Esskultur und Rituale der Kinder legt. Dabei spielt das positive Vorbild der Erzieher/in bei allen Mahlzeiten in der Einrichtung eine entscheidende Rolle. Es sollte nur mit positiven Motiven wie Genuss und Geschmack gearbeitet werden. Andere geeignete Motive sind Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen und Nachahmen.

2. Aufgabe der Einrichtung aus pädagogischer Sicht

2.1 Ernährung als Bildungsbereich in der Kindertagesstätte

Unsere Kita macht es sich zur Aufgabe, die Kinder an ein gesundheitsförderndes Verhalten heranzuführen und Alltagskompetenzen aufzubauen.

Ganz wichtig: Das Essen ist nicht nur eine reine Nahrungsaufnahme, sondern es geht vor allem um den Genuss mit allen Sinnen.



Stärkung des eigenen Bewusstseins (vor allem in der Kinderkrippe):

- » Signale des eigenen Körpers wahrnehmen
- » Sich seines Aussehens und äußerlichen Unterschiede zu anderen bewusst werden (zum Beispiel: Kinder mit verschiedenem kulturellen Hintergrund)
- » Sich seines Selbstkonzeptes und äußerer Einflüsse darauf bewusst werden.
- » Eigene Gefühle und deren Auswirkungen auf den Körper wahrnehmen und damit umgehen können (Emotionalität, soziale Beziehungen und Konflikte)

Schaffung eines Gesundheitsbewusstseins:

- » Ein Gespür entwickeln, was Körper und Geist gut tut, der Gesundheit förderlich ist.
- » Grundverständnis für ein angemessenes Verhalten bei Krankheiten erwerben
- » Die Notwendigkeit von Ruhe und Schlaf erfahren, Möglichkeiten zur Entspannung und Stressabbau kennen zu lernen
- » Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen

Basis für eine gesundheitsbewusste Ernährung:

- » Essen als Genuss mit allen Sinnen erleben
- » Anzeichen von Sättigung erkennen und entsprechend darauf reagieren
- » Unterschiede lernen zwischen Hunger und Appetit auf etwas Bestimmtes
- » Sich eine Esskultur und Tischmanieren aneignen und gemeinsame Mahlzeiten als Pflege sozialer Beziehungen verstehen
- » Wissen und Verständnis über kulturelle Besonderheiten bei Essgewohnheiten erlangen
- » Sich Wissen über gesunde Ernährung (auch unter dem Aspekt der Zahngesundheit) und über Zubereitung von Nahrung aneignen
- » Ein Grundverständnis über Produktion, Beschaffung, Zusammenstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln erwerben

Wir achten in unseren Einrichtungen auf die Möglichkeit gemeinsam mit den Kindern Projekte zum Thema Gesundheit und vor allem auch den speziellen Ziel der Ernährung anzubieten, so dass dieses Thema nicht nur theoretisch aufgearbeitet wird, sondern auch praktisch mit den Kindern durchgeführt werden kann. Durch das gemeinsame Entdecken und selbständige Ausprobieren sind die Kinder am Bildungsprozess aktiv beteiligt.

Durch gemeinsame Pflanz- und Kochprojekte können die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln, wie Geruch und Geschmack, den Kindern näher gebracht werden.



Natürlich isst das Auge immer mit: Die Kinder werden auch an den Vorbereitungen und Dekorationen des Tisches beteiligt. Hierzu gehört zum Beispiel das Tischdecken und das Holen von Speisen aus der Küche. Eine schöne Gestaltung der Speisen und eine angenehme Tischatmosphäre runden die Mahlzeiten ab.

2.2 Organisatorisches und Rahmenbedingungen im Alltag

Die räumliche Gestaltung während der Mahlzeiten muss klar strukturiert sein. In den Gruppenräumen ist ein eigener Bereich mit ausreichend Platz für die Verpflegung eingeplant. Feste Frühstückstische und Buffetwagen helfen bei der klaren Gliederung des Raumes. Während der festen Essenszeit ist das Spielzeug aufgeräumt und die Interaktion findet nur am speziell vorbereiteten Esstisch statt. Die festen Esszeiten geben den Kindern eine Struktur sowie einen gewohnten Tagesrhythmus und verleihen den Kindern Sicherheit. Getränke hingegen sind den ganzen Tag über frei für die Kinder zugänglich.



Vorteile der festen gemeinsamen Essenszeiten:

- » Essen als gemeinsame Aktivität
- » Keine Störung durch kommende oder gehende Kinder
- » Stärkung des Zugehörigkeitsgefühl
- » Pflege von Tischrituale und Tischsitten
- » Positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten der Kinder

Die Kinder können frei entscheiden, welche Nahrungsmittel sie sich nehmen und wann das Sättigungsgefühl erreicht ist. Ziel der Ernährungsbildung ist es, dass Kinder ihr Hunger- und Sättigungsgefühl selbst richtig einschätzen und regulieren lernen.

Eine zentrale Komponente der Ernährungsbildung ist die Begleitung durch das pädagogische Personal. Sie begleiten die Esssituationen auf professioneller Ebene und übertragen nicht ihre Vorlieben und Abneigungen auf die Kinder. Essen und Getränke werden in der World of Kids grundsätzlich nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. Es werden keine Bonus Gummibärchen verteilt, oder der Nachtisch verweigert, weil das Kind die Hauptspeise nicht aufgegessen hat. Die Grundsatzregel ist, das Kind sollte das Essen probieren, wird aber nicht dazu gezwungen.

Die gemeinsamen Mahlzeiten sind eine zentrale pädagogische Aufgabe. Hier werden Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt. Außerdem gibt es für die Kinder feste Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe, z.B. ein Tischspruch, ein Lied oder eine bestimmte Musik. Dies signalisiert den Kindern den Beginn der Mahlzeiten. Diese Stabilität und Kontinuität verleiht den Kindern Sicherheit und ermöglicht weitere Erfahrungsmöglichkeiten. (Vgl. BEP 2010, S. 380 ff)

B. Ernährungskonzeption

3. Richtlinien für die Speiseplangestaltung und Zubereitung

3.1 Grundlage der Ernährungsempfehlung für Kleinkinder (1-6 Jahre)

Das Ernährungskonzept ist speziell für Kinder in Kinderkrippen und im Kindergarten ausgelegt. Ab dem Ende des ersten Lebensjahres entspricht die Lebensmittelauswahl bis auf wenige Ausnahmen der Erwachsenenkost.

Bei Kleinkindern ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt sind. Darüber hinaus vertragen manche Kinder noch keine stark blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl. Vorsicht ist ebenfalls bei kleinen und harten Lebensmitteln z.B. Nüssen geboten. Diese können beim Verschlucken leicht in die Luftröhre gelangen. Beim Angebot von Rohkost sind die Entwicklung und der Zahnstatus der Kinder zu berücksichtigen.

3.1.1 Getränkeversorgung



Zu einer vollwertigen Ernährung gehört auch ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Daher müssen Kinder jeden Alters den ganzen Tag Getränke frei zugänglich zur Verfügung haben. Wir verwenden den qualitativ hochwertigen Waterlogic, welche das Leitungs- und Quellwasser aufbereitet und filtert. Und somit qualitativ hohe Richtlinien erfüllt und ein sauberes Wasser garantiert. Durch die Filtrierung ist das Wasser frei von

Mikroorganismen, Schadstoffen oder Chlorrückständen. Dagegen bleiben wichtige Mineralien im Wasser enthalten und werden nicht durch das Filtrieren entfernt. Außerdem bieten wir ungesüßte Kräuter- und Früchtetees für die Kinder an. Die Kinder haben die freie Wahl, welches Getränk sie nehmen. Nicht geeignet sind Fruchtsäfte, Nektare, Eistees oder Limonaden und werden in der World of Kids nicht angeboten. (Vgl. DGE-Qualitätsstandard 2011, S. 10)

3.1.2 Frühstück, Nachmittags- und Abendsnack

Für eine ausgewogene Ernährung sind neben der Mittagsverpflegung auch das Frühstück und der Nachmittags- sowie Abendsnack in der Kindertagesstätte wichtige Verpflegungselemente.

Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide	*Vollkornprodukte *Müsli ohne Zuckerzusatz	*Brot, Brötchen *Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat	*Gemüse, frisch oder tiefgekühlt *Salat	*Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost *Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	*Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz (saisonal und regionales zu bevorzugen)	*Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Bananen, Mandarine, Erdbeeren
Milch und Milchprodukte	*zur Verarbeitung Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % *Joghurt als Natur- oder Fruchtjoghurt (Fettgehalt: max. 1,5 %) *Quark oder Fruchtquark mit max. 20 % Fett *Hart-/Schnittkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.	*als Trinkmilch, selbst gemachte Mixgetränke *pur mit frischem Obst, Dip, Dressing *Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst *Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	*Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren als Belag: max. 20% Fett i. Tr. *Seefisch aus nicht überfischten Beständen	*Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust Kasseler, Bierschinken *Lachsbrötchen, Rollmops
Fette und Öle	*Rapsöl als Standardöl für die Speisenzubereitung; auch möglich: *Soja-, Oliven-, Weizenkeim- und Walnussöl	*Dressing

Die Speiseplangestaltung orientiert sich an einem 4-wöchigen Speiseplan. Täglich ist eine Komponente aus den pflanzlichen Produkten, wie Getreide und Obst enthalten. Ergänzt werden diese vitamin- und mineralstoffreichen Produkte durch fettarme Milchprodukte, Fisch und Fleisch.

Neben den täglich variierenden Lebensmitteln gibt es täglich einen bunten Rohkostteller und einen Obstteller zu allen drei Zwischenmahlzeiten. Die Auswahl der Gemüse und Obstsorten orientiert sich saisonal und regional. Frische Bio-Produkte werden für die World of Kids mehrmals wöchentlich angeliefert.

Das Frühstück wird in der Kita World of Kids in Buffet-Form gereicht, so dass die Kinder aus mehreren angebotenen Komponenten selbst frei entscheiden können. Hier eine kleine Auswahl an variablen Komponenten:

- » Vollkornbrot mit vegetarischen Brotaufstrich oder fettarmer Wurst/Käse
- » Naturjoghurt mit frischen Obst
- » Müsli aus unterschiedlichen Speisegetreidearten ohne Zuckerzusatz
- » Kräuterquark

Auch bei dem Nachmittags- und Abendsnack werden neben den wechselnden Hauptkomponenten immer frisches Obst und Gemüse angeboten.

- » Vollkornbrotecken mit den unterschiedlich möglichen Belägen (vegetarischer Aufstrich, Wurst, Käse, Fisch und Kräuter)
- » Obstsalat
- » Quark-Dip für die Rohkoststifte
- » Milchshake (frische Fruchtmilch ohne separaten Zuckerzusatz)
- » Vollkornkuchen

3.1.3 Mittagsverpflegung

Die Mittagsmahlzeit leistet einen großen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Dabei gilt als Qualitätsstandard ein 4-wöchiger (entspricht 20 Verpflegungstage) ausgerichteter Speiseplan. Ein Hauptgericht besteht üblicherweise aus mehreren Komponenten, wie Rohkost, Salat und gegartes Gemüse.

Tabelle 2: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	*Vollkornprodukte *Parboiled Reis oder Naturreis *Speisekartoffeln, als Rohware ungeschält oder geschält	*Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat	*Gemüse, frisch oder tiefgekühlt *Hülsenfrüchte *Salat	*Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost *Linsen, Erbsen, Bohnen *Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	*Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz (saisonal und regionales zu bevorzugen)	*Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Bananen, Mandarine, Erdbeeren
Milch und Milchprodukte	*Milch (Fettgehalt: max. 1,5 %) *Natur- oder Fruchtojoghurt (Fettgehalt: max. 1,5 %) *Quark/Fruchtquark (max. 20 % Fett *Hart-/Schnittkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.	*als Trinkmilch, selbst gemachte Mixgetränke *pur mit frischem Obst, Dip, Dressing *Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst *Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	*mageres Muskelfleisch *Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren *Seefisch aus nicht überfischten Beständen	*Braten, Schnitzel, Roulade, Geschnetzeltes, Hackfleisch, Bratwurst, Kasseler *Lachs, Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Fette und Öle	*Rapsöl als Standardöl für die Speisenzubereitung; auch möglich: *Soja-, Oliven-, Weizenkeim- und Walnussöl	*Dressing

Die Auswahl und Empfehlungen der Lebensmittelauswahl beruht auf den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Kindertagesstätten. (Vgl. DGE 2011, S. 10-13)

100% Frischküche ohne Fertigprodukte

In der World of Kids gehen wir sogar über den empfohlenen Qualitätsstandard hinaus. Wir bieten für alle Kinder nur frische Zutaten an, zum Beispiel frische Speisekartoffeln, die in der Küche gekocht und weiter verarbeitet werden. So gibt es auch nur selbstzubereiteten Kartoffelbrei oder Reibekuchen und keine Fertigprodukte. Das Gleiche gilt auch für die Weiterverarbeitung und Zubereitung von Fleisch und Fisch. Es werden keine Fertigprodukte (wie zum Beispiel Chicken Nuggets, Fischtaler) verwendet. Auch die Spaghetti Bolognese wird in unserer Frischküche vor Ort zubereitet und nicht mit Geschmacksverstärkern oder Fertigprodukten ergänzt. Auf fettreiche frittierte Produkte wird verzichtet, zum Beispiel können selbstgeschnittene Pommes oder Kartoffelspalten auch im Backofen gebacken werden.

3.2 Kriterien für die Erstellung und Gestaltung eines Speiseplans

Bei der Speiseplangestaltung sind folgende Kriterien und Aspekte zu beachten:

- » Der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen. Anschließend können Menüs wiederholt werden.
- » Kulturspezifische sowie regionale Essgewohnheiten sind zu berücksichtigen.
- » Ethnische und religiöse Aspekte müssen beachtet werden.
- » Saisonale und regionale Produkte sind zu bevorzugen, dadurch kann ein Frischgrad der Lebensmittel garantiert werden.
- » Fleisch, Fleischerzeugnisse, Tierart sind auf dem Speiseplan zu erläutern. Es wird Fleisch von unterschiedlichen Tierarten abwechselnd angeboten. Auf ethnische und religiöse Aspekte ist zu achten.
- » Kinder mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten müssen die Möglichkeit erhalten, am Mittagessen teilnehmen zu können. (Falls nicht umsetzbar, kann nach Rücksprache mit der Verwaltung, ein Mittagessen von zu Hause mitgebracht werden)
- » Die Gestaltung des Speiseplans ist eindeutig und kindgerecht. Nicht eindeutige Bezeichnungen (z.B. Raupenpudding) werden näher erläutert.
- » Die verwendeten Produkte werden im anfassbaren Speisplan dargestellt und kindgerecht präsentiert. Auch für die Eltern ist der Speisplan ausgestellt.

Wie häufig bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen in einem 4-wöchigen (20 Tage) Speiseplan einzusetzen sind, zeigt folgende Tabelle 3:

Menükomponente	Häufigkeit der Lebensmittel pro 20 Tage	Beispiele
Stärkekomponente	Mind. 20x: - 8x Kartoffeln - 4x Reis - 2x Vollkornnudeln	- Pellkartoffeln, Püree - pur, Reispfanne - pur, als Auflauf
Gemüse und Rohkost	Mind. 20x: - 2x Hülsenfrüchte	- im Eintopf, als Salat
Fleisch	6-8x: - 3-4x separat - 3-4x in Soße	- Schnitzel, Brust - Bolognese, Gulasch, Geschnetzeltes
Seefisch	4x: - max. 2x fettreicher Seefisch	- Lachs, Hering

Bei den Hauptgerichten ohne Fleisch und Fisch (8-10 Mal in 4 Wochen) gelten darüber hinaus folgende Regelungen:

- » Maximal 2x ein Ei-Gericht, z.B. Omelette, Rührei, Spiegelei
- » Maximal 2x ein süßes Hauptgericht, z.B. Milchreis mit Zimt, Grießbrei mit Obst, Apfelpfannkuchen, Kaiserschmarrn.
- » Mindestens 4x ein Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse/Rohkost, z.B. Vollkornspätzle mit Gemüse-Tomatensoße, Gemüselasagne, Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsesticks.
- » Es werden keine Fertigprodukte wie Pommes, Kroketten oder vergleichbare Convenience Produkte eingesetzt. Selbstzubereitete Kartoffelpommes, Kroketten, Schupfnudeln und ähnliche Produkte sind möglich.

3.3 Nährwerte der Mittagsmahlzeit

Die nährstoffbasierten Angaben leiten sich aus den Qualitätsstandards der DGE 2011 für die Nährstoffzufuhr der entsprechenden Altersgruppen ab. Diese legen fest wie viel Energie, Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe) und Ballaststoffe die Tageskost durchschnittlich liefern soll. Der Mittagsmahlzeit wird dabei eine Energiezufuhr von 25% des Tagesbedarfs zugrunde gelegt. Ein Speiseplan muss so gestaltet sein, dass er im Durchschnitt von vier Wochen die in Tabelle 4 angegebenen Werte für Energie, Ballaststoffe und ausgewählte Nährstoffe erfüllt.

Tabelle 4: Empfohlene Nährstoffmengen für die Mittagsmahlzeit für 1- bis 3-Jährige und 4- bis 6-Jährige

	1-3-Jährige	4-6-Jährige
Energie (kJ)	1140	1530
Energie (kcal)	272	364
Eiweiß (g)	13	18
Fett (g)	9	12
Kohlenhydrate (g)	34	45
Ballaststoffe (g)	3	4
Vitamin E (mg)	1,5	2
Vitamin B1 (mg)	0,2	0,2
Folat (µg)	50	75
Vitamin C (mg)	15	18
Calcium (mg)	150	175
Magnesium (mg)	20	30
Eisen (mg)	2	2

3.4 Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen

Essen sollte nicht nur gut schmecken, sondern auch gut aussehen und riechen, denn dies trägt wesentlich zur Akzeptanz bei, beeinflusst den Appetit und hat nachhaltig Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder. Die sinnlichen Wahrnehmungen werden durch die Zubereitung, die Warmhaltezeiten und die sensorische Qualität von Speisen beeinflusst.

- » Wir achten bei der Zubereitung der Speisen auf die Wahl der richtigen Fette.
- » Bei der Gemüsezubereitung bevorzugen wir die Garmethoden dünsten und dämpfen. Gemüse, mit Ausnahme von Kohl (z. B. Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut), bieten wir immer bissfest den Kindern an.
- » Wir minimieren die Warmhaltezeit der zubereiteter Speisen, idealerweise auf maximal 30 Minuten. Eine Warmhaltezeit über drei Stunden ist für uns inakzeptabel. Für gegartes Gemüse und kurz gebratene Komponenten beträgt die Warmhaltezeit maximal zwei Stunden.
- » Wir führen eine chargenweise Produktion/Erwärmung/Regenerierung durch, um längere Warmhaltezeiten zu vermeiden. Warme Speisen geben wir mit einer Temperatur von mindestens 65 °C, kalte Speisen mit einer Temperatur von maximal 7 °C aus.

- » Wir richten unsere Speisen appetitanregend und ästhetisch für die Kinder an (z. B. Garnitur, arttypische Farben erhalten, ansprechende Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller).
- » Wir erhalten den ursprünglichen Geruch und Geschmack der einzelnen Komponenten (z. B. abwechslungsreich mit Kräutern würzen, wenig Salz).

Zusätzlich zu den hier aufgeführten Zubereitungs- und Warmhalterichtlinien gibt es für die Mitarbeiter der World of Kids ein eigenes Hygienehandbuch. Dieses orientiert sich an den HACCP-Richtlinien. Die ernannte Hygienebeauftragte der Einrichtung überwacht die Einhaltung der Regeln bzw. der Richtlinien, die Bestandteile des Handbuchs sind. Zusätzlich wird jährlich eine Schulung zum Thema Hygiene für die Kindertagesstätte World of Kids durch Kinderzentren Kunterbunt angeboten.

3.5 Besondere Verpflegungssituationen

Neben der alltäglichen Verpflegung in Tageseinrichtungen gibt es zahlreiche spezielle Situationen, zum Beispiel der Umgang mit Süßigkeiten, Festen und Feierlichkeiten aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten.

3.5.1 Zucker und Süßigkeiten

In unserer Kindertagesstätte World of Kids streben wir einen bewussten Umgang mit allen Lebensmitteln an. Das bedeutet für uns, dass der Anteil an Zucker und Süßigkeiten so gering wie möglich gehalten wird. Ein direktes Verbot stärkt den Anreiz für Kinder, daher ist unser Weg den Kindern einen bewussten Umgang vorzuleben. Wir verteilen keine Süßigkeiten an die Kinder und geben ihnen auch keine spezielle Kinderlebensmittel wie Milchschnitte, Fruchtzwerge oder ähnliche Produkte als Zwischenmahlzeit.

Hierzu zählen auch Geschenke an die Kinder oder Eltern (wie Osternest, Geschenk zum Muttertag, Nikolausstiefel, etc.). Bei der Zubereitung von Süßspeisen/Mehlspeisen wird auf einen geringen Anteil von Zucker geachtet.

3.5.2 Feste und Feierlichkeiten



Eine besondere Situation im Alltag der Kindertagesstätte sind alle Feste und Veranstaltungen für die Kinder.

Ein großes Ereignis für ein jedes Kind ist der eigene Geburtstag. Um diesen gebührend zu feiern sind hier neben pädagogischen Aktionen, wie Partizipation am Tagesablauf (Wunsch eines Geburtstagliedes, Spiels, Buchs, ...) auch die Verpflegung ein wichtiger Aspekt. Wir bieten hier unterschiedliche Möglichkeiten an.

1. Die Eltern dürfen etwas zum Feiern mit geben. Das pädagogische Personal oder die Diätassistentin beraten die Eltern gerne bei der Auswahl der Speisen.
2. Die Geburtstagsgruppe bereitet selbst in Zusammenarbeit mit den Fachkräften eine Geburtstagsmahlzeit zu oder kauft gemeinsam ein. Bei der gemeinsamen Zubereitung eines Geburtstagesessens sollte eine kleine Auswahl für die Kinder vorhanden sein (zum Beispiel Geburtstagskuchen, Eiscreme oder Obstsalat. Die Auswahl der Speisen kann variieren und mit dem Team in der World of Kids verändert werden.

Bei weiteren Feierlichkeiten, wie zum Beispiel Sommerfest oder Nikolausfest wird der Elternbeirat in die Speiseplanung und Organisation mit integriert. Die Auswahl an Speisen wird immer auch mit der Diätassistentin der Kita abgestimmt, so kann eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu jederzeit sichergestellt werden.

3.5.3 Allergien

Eine Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie ist dem Personal unverzüglich mitzuteilen und durch ein ärztliches Attest schriftlich zu bestätigen. Die Besonderheiten der Ernährung werden dann im Alltag berücksichtigt. Die Informationen sind für das Personal gut sichtbar ausgehängt. Auch die Diätassistentin oder Küchenkraft kennt die Lebensmittelunverträglichkeit und berücksichtigt diese in der Speiseplanung.

In Ausnahmefällen muss über die individuelle Verpflegung gesprochen werden, falls wir als Gemeinschaftseinrichtung die gesonderte Ernährungsempfehlungen und Situation aus organisatorischen Gründen nicht stemmen können, ist das Mitbringen für spezielle Speisen möglich.

Hier ist eine Einzelfallentscheidung möglich und muss mit den verantwortlichen Ansprechpartnern, wie Gruppenleitung, Einrichtungsleitung, Küchenleitung und Qualitätsleitung abgestimmt werden.

3.5.4 Diversität

Kulturspezifischen Essgewohnheiten, vor allem die Auswahl der Lebensmittel, wird nach Möglichkeit berücksichtigt. Durch die gemeinsame Bildungskoooperation ist die Grundbasis für einen Austausch über Besonderheiten gesichert. Vergleichbar mit der besonderen Ernährungssituation bei Allergien, kann es in Ausnahmesituationen zu besonderen Auswahlen kommen. Das Kind kann auch mehrere Beilagen erhalten und lässt die nicht zulässige Fleischart außen vor. Dadurch dass es täglich eine Hauptmahlzeit mit mehreren Komponenten gibt, ist immer ausreichend Auswahl vorhanden.

Ein allgemeines Verbot für Rind- oder Schweinefleisch gibt es in der Kindertagesstätte nicht. In unserem vierwöchigen Speiseplan ist nur 6-8 Mal ein Fleischgericht vorgesehen, daher kann auf ethnische Besonderheiten hier verstärkt ein Augenmerk gelegt werden. Allerdings kann eine zum Beispiel streng koschere Ernährung nicht gewährleistet werden, da die detaillierten Ess- und Trinkvorschriften in der Praxis nicht umsetzbar sind. Weitere Besonderheiten können jederzeit mit der Einrichtung besprochen werden.



*Wie isst man mit Stäbchen
und was gibt es bei euch
besonderes zu essen?*

Zusätzlich bietet die kulturelle Vielfalt unterschiedliche Möglichkeiten weitere Speisen und Rituale in der Ernährung kennen zu lernen und voneinander zu profitieren. Alle Kooperationspartner der Kindertagesstätte sind eingeladen, Ideen und Anregung mit in den Speiseplan einfließen zu lassen. So kann zum Beispiel ein Lichterfest (hinduistisches Fest) mit entsprechender Essensauswahl gefeiert werden und mit den entsprechenden Ritualen der Eltern unterstützt werden. Auch besteht die Möglichkeit unterschiedliche Tischsitten mit den Kindern erlebbar zu machen, zum Beispiel an einem asiatischen Tag auch mit Stäbchen zu essen. Projekte zu diesem Thema werden in den Alltag der Kindertagesstätte regelmäßig integriert und mit den Bedürfnissen der Kinder der World of Kids angepasst. Die gemeinsame Bildungskoooperation unterstützt die Umsetzung dieser Kochevents.

3.6 Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren

Die Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl bei Ein- bis Dreijährigen unterscheiden sich nur geringfügig voneinander. Nur der Energiebedarf ist tendenziell geringer als bei Vier- bis Sechsjährigen. Bis sich das Immunsystem von Kleinkindern vollständig entwickelt hat, sind einige Lebensmittel zu meiden oder nur in kleinen Mengen zu verzehren. Dazu zählt zum Beispiel Honig, dieser darf im ersten Lebensjahr nicht in den Speisen enthalten sein. Kuhmilch als Trinkmilch sollte ebenfalls erst nach dem vollendeten ersten Lebensjahr gegeben werden. In Milch- oder Getreidebreien kann sie dagegen bereits früher verwendet werden.

Generell ist für die Kleinkindernahrung darauf zu achten, dass die Speisen gewürzarm und bevorzugt mit natürlichen Gewürzen versehen werden. Bei der Zubereitung von Speisen sollte vor allem auf scharfe Gewürze verzichtet werden. Die Ernährung der unter Einjährigen unterscheidet sich dagegen sehr, daher ist es in dieser Altersgruppe generell möglich eine komplette Verpflegung für die Kinder mitzubringen. Diese Möglichkeit besteht für alle Eltern und Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensmonat. Nach diesem Stichtag ist die

Gemeinschaftsverpflegung verpflichtend. Ratsam ist ein Teilnehmen am gemeinsamen Essen ab Interesse des Kindes und Erwerb der Fähigkeiten und Fertigkeiten feste Nahrung zu sich zu nehmen. Nach diesem Stichtag übernimmt die Kindertagesstätte die Verpflegung. Gemeinsam mit Eltern und Fachkräften kann beraten werden, ob noch mit bereitgestellten Gläschen oder bereits teilweise mit fester Nahrung. Die Zahnentwicklung ist für die Umstellung der Ernährung ein wichtiges Indiz. Gemeinsam zwischen Eltern und Fachkräften kann beraten werden, ab wann die Gläschen durch feste Nahrung ergänzt bis komplett ersetzt werden.

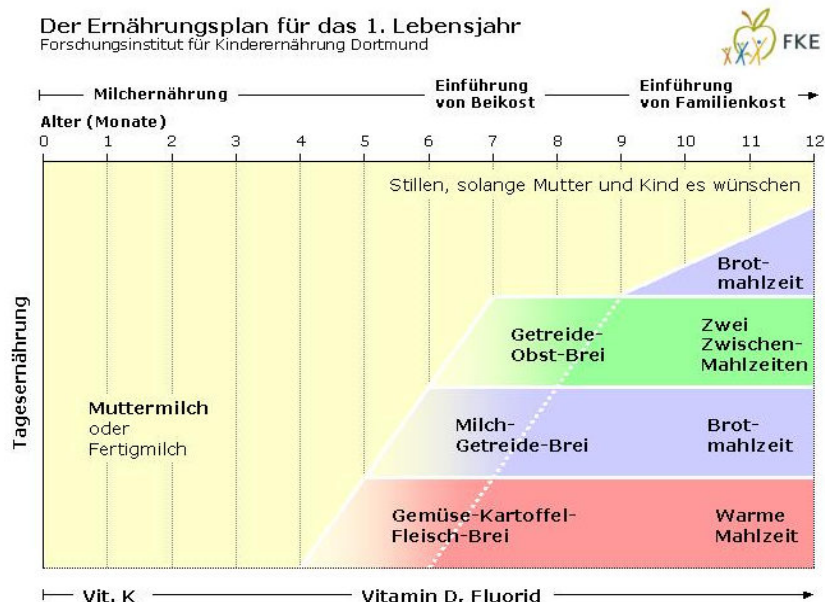
3.6.1 Verpflegung von Säuglingen

Muttermilch

Es ist nach Rücksprache möglich, dass abgepumpte Muttermilch mit in die Einrichtung gebracht wird. Dabei darf die Kühlkette jedoch an keiner Stelle unterbrochen sein. Die Muttermilch muss genauestens gekennzeichnet sein. Nähere Hinweise mit dem Umgang und Kühlung von Muttermilch sind für die Fachkräfte im Hygienehandbuch hinterlegt. Jedoch präferieren wir die Möglichkeit, das Kind direkt in der Kindertagesstätte zu stillen. In der World of kids ist ein separater Stillraum eingerichtet und die angenehme Atmosphäre und die Nähe und Wärme zwischen Mutter und Kind können erlebt werden.

Säuglingsmilchnahrung und Brei

Es ist möglich die eigene Säuglingsmilch (industriell hergestellte Produkte) in die Kindertagesstätte mitzubringen. Die Lagerung und Zubereitung der Milchflasche wird nach Herstellerangaben durchgeführt. Auf hygienische Rahmenbedingungen wird auch hier geachtet, zum Beispiel der Löffel zum Abmessen des Milchpulvers wird separat aufbewahrt, oder Produkte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums werden entsorgt. Im gesamten ersten Lebensjahr kann die „Pre“- oder „1“ Nahrung verwendet werden. Die „2“ oder „3“ sollte frühestens mit Beginn der Beikost eingeführt werden. (Vgl. Auswahl von Säuglingsmilchnahrung - Gesund ins Leben 2012, Bmelv, Internet)



Beikost sollte frühestens ab dem 5. Lebensmonat und spätestens bis zum 7. Monat eingeführt werden. Parallel zur Einführung der Beikost sollte noch weiterhin gestillt werden. Als ersten Brei gibt es einen "Gemüse-Brei". Anschließend werden weitere Lebensmittel im Brei ergänzt, zum Beispiel Kartoffeln und anschließend Fleisch. Am besten lernt das Baby die neuen Lebensmittel schrittweise kennen: Zur Gewöhnung an den Brei und an den Baby-Löffel beginnen Sie am besten mit ein paar Teelöffel reinem Karottenbrei vor der Milchmahlzeit. Nach rund einer Woche kann man Kartoffeln und Fett (Öl) hinzugeben und etwa eine weitere Woche später dann auch das magere, gekochte pürierte Fleisch. Ab dem 6. Monat wird der Babyspeiseplan mit anderen Gemüsesorten wie Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl oder Spinat ergänzt. Anfangs sind besonders beim Gemüse die Fertiggläschen empfehlenswert, da sie kontrolliert niedrige Nitratgehalte haben.



Ab dem 6. Monat gibt es dann den zweiten Brei - den Vollmilch-Getreide-Brei. Er enthält Haferflocken oder andere Vollkornprodukte für Säuglinge, Vollmilch und Obstsaft oder Obstpüree. Der Brei liefert vor allem Calcium, Zink und B-Vitamine. Wichtig ist, dass für die Zubereitung Vollmilch verwendet wird. Rohmilch sowie fettarme oder Magermilch sind für Säuglinge nicht geeignet.

Ab dem 7. Monat steht auf Babys Speiseplan der milchfreie Getreide-Obst-Brei, der aus

Vollkorngetreideflocken, Wasser, Obstmus und etwas Butter besteht. Besonders geeignet sind Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen. Diese Früchte sind säurearm. Da Bananen sehr süß sind, sollten sie nur in Kombination mit anderen Früchten geboten werden.

Die restlichen beiden Milchmahlzeiten bekommt das Baby im ersten Lebensjahr noch mit der Flasche.

Etwa ab dem 10. Monat werden die Breimahlzeiten nach und nach ersetzt. Zum Frühstück kann das Kind nun statt der Morgenflasche schon Vollmilch aus der Tasse trinken und ein klein geschnittenes Brot essen. Der Gemüse-Fleisch-Brei am Mittag wird nur noch zerdrückt und abends gibt es wieder Brot, Milch und Obst. Als Zwischenmahlzeit eignen sich Getreideflocken mit Obst, Gemüserohkost oder Brot. (Vgl. Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen 2012, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Internet)

Wir bieten in unserer Kindertagesstätte die Beikost in Form von Gläschen an. Alle Gläschen haben Bio-Qualität und sind von einer festen qualitativ hochwertigen, kontrollierten Marke.

C Weitere Besonderheiten der World of Kids

4. Kinderküche - Little kitchen



In der World of Kids ist für den Schwerpunkt Gesundheit und die Umsetzung der Ernährungskonzeption eine eigene Kinderküche vorhanden. Die kindgerechte Ausstattung mit Podesten, ermöglicht es allen Kindern aktiv beteiligt zu werden. Hier können Kinder selbst aktiv erleben, wie Lebensmittel verarbeitet und zubereitet werden. Sie sehen die Rohware und erleben durch eigenes arbeiten die Veränderung des

Lebensmittels. Dies betrifft das Erleben mit verschiedenen Sinnen, die Geruchsveränderung, Oberflächenveränderung und damit verbunden den Tastsinn. Das Aussehen verändert sich durch die Bearbeitung, vor allem auch bei der Zubereitung von Speisen. Kinder können selbst Gerichte ausprobieren und können gut die unterschiedlichen Bildungsorte verknüpfen. Was sie in der Kindertagesstätte erlebt und ausprobiert haben, sollte auch zu Hause wiederholbar sein. Das Lernen ist nicht auf die Kindertagesstätte begrenzt, sondern kann in anderen Lebenswelten des Kindes wiederholt werden.

Neben speziellen Projekten in der Kinderküche können die Kinder auch selbständig Lebensmittel anbauen. Ein separat angelegter kleiner Garten ermöglicht das Anbauen von Kräutern und Gemüse. So erleben die Kinder, wie aus einem Samen ein Produkt werden kann und wie dieses im Jahreskreislauf geerntet und anschließend verarbeitet wird. Der Kreislauf der Natur und der gesunden Ernährung wird so umfassend erlebt.

Zusätzlich hat die World of Kids einen Verkaufstresen in der Kinderküche. Hier können die Kinder selbstgekochte und gebackene Köstlichkeiten an die gesamte Kita verkaufen und anbieten. Für die Kinder ist ein vernetztes und umfassendes, spielerisches Lernen möglich.

Neben der Gesundheitsbildung und dem damit verbundenen Kennenlernen von Ernährungsgrundlagen, Hygiene in der Küche und dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln ist auch die Sozialkompetenz gestärkt. Auch mathematische und technisch-naturwissenschaftliche Kenntnisse werden mit eingebaut: die Kinder ordnen die Zutaten zu, messen ab, wiegen und lernen die unterschiedliche Dichte von Produkten kennen.

Außerdem können Experimente und Beobachtungen durchgeführt werden, zum Beispiel wie das Backpulver im Kuchen aufgeht, ein Hefeteig sich vermehrt, oder das Eiweiß sich beim Schlagen verändert.

5. Anfassbarer Speiseplan/Frischküche

Unsere Diätassistenten kümmern sich neben dem Einkauf von regionalen, saisonalen Produkten auch um die Speiseplangestaltung und die Zubereitung der frischen, gesunden und kindgerechten Speisen. Bei der Auswahl der Lebensmittel wird auf Bio-Qualität geachtet. Für die Kindertagesstätte der Adidas Group werden alle Speisen zu 90% in Bio-Qualität zubereitet, vor allem das Gemüse und das Fleisch wird zu 100 % in Bio-Qualität angeboten. Auf Convenience-Produkte wird komplett verzichtet. Es wird mit qualifizierten regionalen Lieferanten kooperiert, um neben der Frischegarantie für die Produkte auch eine Schadstoffbelastung in den Lebensmitteln zu vermeiden.

Der „anfassbare Speiseplan“ beinhaltet täglich die Ausstellung der verwendeten Produkte für die Mittagsmahlzeit. So können Kinder die einzelnen Hauptzutaten der Mahlzeiten auch als Rohprodukt bildhaft sehen. Dies kann durch das echte Lebensmittel, wie zum Beispiel mehrere Tomaten für die Nudelsoße oder eine bildliche Darstellung von beispielsweise Hackfleisch für die Bolognese Soße sein. Der kreativen Darstellung sind hier kaum Grenzen gesetzt. Eine eigene Wandtafel mit Magneten ist für die Darstellung und Präsentation vorhanden sowie kleine Regalbretter zum Abstellen der Produkte. Die Kinder dürfen und sollen die Lebensmittel anfassen und erleben. Die Kinder haben die Möglichkeit die einzelnen Produkte der Speisen zu erleben, im Rohzustand zu ertasten und die Veränderung bis zum Mittagessen zu verfolgen.



Zusätzlich zum anfassbaren Speiseplan gibt es ein großes Sichtverbindungsfenster in den Küchenbereich, so dass alle Kinder und Eltern auch Einblick in die Arbeit der Küche haben. Dadurch können die Kinder auch den Kochprozess je nach Lust und Laune beobachten.

Wir bieten in der World of Kids für alle Kinder eine frische, gesunde und ausgewogene Ernährung. Unsere Diätassistenten planen die gesamte Verpflegung in der Kita. Von der Speisplangestaltung über den Einkauf bis zur Zubereitung und optischen Darbietung der Mahlzeiten.

Bereits die Kleinsten (5-7 Lebensmonat) werden in die Vollverpflegung integriert. Gerne können die Kinder ab Gewöhnung an Gläschen bereits in die gemeinsame Vollverpflegung einsteigen. Durch dieses Angebot der World of Kids kann die Grundbasis einer gesunden Ernährung für alle Kinder gleichermaßen gelegt werden. Die Themen Ernährung und Gesundheit werden durch Interaktion und gemeinsames Erkunden erlebbar gemacht.

„Lernen ist erfahren, alles andere ist Information“ Albert Einstein