

# Ernährungskonzept der Kindertagesstätte „DIE RÜBE“ e.V.

(Stand: 13.9.2013)

## 1. Begriffsdefinition

Das Ernährungskonzept legt fest, welche Nahrungsmittel zu welchen Mahlzeiten und zu welchen Gelegenheiten den Kindern in der Rube angeboten werden. Außerdem wird festgelegt, welche Kriterien die Nahrungsmittel erfüllen müssen.

## 2. Verantwortlichkeit

Die Bearbeitung des Dokumentes „Ernährungskonzept“ liegt in der Verantwortlichkeit des Personalausschusses. Änderungen oder Anpassungen werden durch den Personalausschuss nach Zustimmung der MV durchgeführt. Die Freigabe des Dokumentes erfolgt nach Zustimmung der MV durch den Personalvorstand.

## 3. Zielsetzung

Das Ziel des Ernährungskonzeptes ist die Festlegung einer gesunden, ausgewogenen, bewussten Ernährung, die allen auch individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht wird.

## 4. Ernährung

- 4.1. Frühstück
- 4.2. Mittagessen
- 4.3. Picknick
- 4.4. Feste und Waldtage
- 4.5. Besondere Einschränkungen
- 4.6. Allgemeine Regeln
- 4.7. Entscheidungsfreiheit Team

#### 4.1. Frühstück

Das offene Frühstücksbuffet findet von 7:30h bis 10:00h statt. Es sollen folgende Nahrungsprodukte angeboten werden:

- Getreide:** wechselnde Müsliarten (bio), wechselnde Brotsorten (kein Weißbrot)
- Milchprodukte:** 3,5% Frischmilch zum Müsli, Frischkäse, Quark, Käse, Butter/Margarine
- Obst:** frisches Obst, Trockenobst, Marmelade (75% Fruchtanteil, 2:1)
- Getränke:** Wasser, Früchtetee (ohne Zucker)

Den Kindern soll ein Obstteller mit regionalem, saisonalem Obst angeboten werden.

**Besonderheiten:** (Geburtstagsfrühstück, Weihnachtsfrühstück etc.)

Das gemeinsame Frühstück findet dann immer erst ca. um 9:30 Uhr statt. Daher soll den Kindern vorher kleine Häppchen, z.B. Trockenobst + (Vollkorn-)Zwieback, Müsli + Milch angeboten werden (etwas ohne großen Aufwand für das Team).

#### 4.2. Mittagessen:

Die Kinder sollen eine warme, frisch zubereitete Mittagsmahlzeit bekommen.

Folgende Produkte sollen im Wechsel angeboten werden: wechselnde Sorten bei Nudeln und Reis, Kartoffeln, Getreidebeilagen (z.B. Bulgur, Couscous, Hirse, Dinkel etc.), dazu soll es wechselndes gekochtes regionales und saisonales Gemüse geben.

Dabei soll 1x pro Woche Fleisch, 1x pro Woche Fischfilet und 1x pro Woche eine Ei-mahlzeit angeboten werden. Kindern, die kein Fleisch, Fisch oder Eier bekommen können, muss eine Alternative angeboten werden, z.B. Quark, Tofu, Getreide. Die Suppe sollte nicht als Fleischmahlzeit gelten.

Es soll nur max. 1x pro Monat Würstchen und 2x pro Monat eine süße Hauptmahlzeit geben.

Alle Soßen sollen fettarm zubereitet werden. Zusätzlich zur warmen Mahlzeit wird Rohkost gereicht. Als Getränk kann alternativ zu Wasser (ungesüßter) Tee angeboten werden.

### 4.3. Picknick:

Das Picknick soll folgende Nahrungsmittelgruppen abdecken:

#### **Milchprodukte:** z.B.

Milch zum Trinken: 1 Glas Milch pro Kind.

Kräuterquark, Natur-Joghurt (ohne Zucker), Sahne (z.B. zum Obst)

#### **Getreideprodukte:** z.B.

Vollkornzwieback, Vollkornbaguette, Reiswaffeln, Milchreis (möglichst wenig reine Weißmehlprodukte)

#### **Obst/Gemüse:**

Frisches Obst / Frisches Gemüse, z.B. Obstpüree auch als Sorbet

Es gilt zu beachten:

Grundsätzlich gilt: Keine Süßigkeiten - Kein Zucker - Kein Süßstoff

Süßspeisen sind mit alternativen/natürlichen Süßungsmitteln zu süßen - nur in Ausnahmefällen mit Rohzucker.

### 4.4. Feste und Waldtage

#### 4.4.1. Sommerfest:

Das Sommerfest besteht aus einem offiziellen (in der Regel von 15-18:00h, Anwesenheit der Erzieherinnen) und einem inoffiziellen Teil (ab 18:00h, frei von den Eltern gestaltet).

Offizieller Teil: Es soll keinen Alkohol und keine Cola geben. Die Kuchenwahl liegt in eigenem Ermessen (aber keine Sahne- bzw. Eisstorten) der Eltern.

Inoffizieller Teil: Die Grillwaren werden nach eigenem Ermessen (mehrere Grills für Vegetarier/Halal,...) ausgesucht, so auch bei Limonade und Salate.

#### 4.4.2. Geburtstag:

Zum Geburtstagsfrühstück gibt es vom Geburtstagskind eine gemischte Brötchenwahl als Frühstückmitbringsel (Belag Standard, und z.B. Nutella, Wurst durch die RÜBE) und ein Kuchenmitbringsel nach eigenem Ermessen (oder Muffins etc.)

Es sollen kein Eis, keine Süßigkeiten oder Kekse mitgebracht werden.

Es ist zu beachten, dass die besonderen Speisen, die an einem Geburtstag angeboten werden, für alle Kinder geeignet sind, z.B. auch bei Allergien, vegetarischer Ernährung, religiösen Besonderheiten etc.

#### **4.4.3. Weihnachten + Ostern:**

Für das Weihnachts- und das Osterfrühstück gelten die gleichen Bedingungen wie bei Geburtstagen, zusätzlich dürfen auch Kekse angeboten werden.

Die Brötchenauswahl erfolgt durch das Team.

#### **4.4.4. Nikolaus:**

Es gibt folgende Füllung der kleinen Socke zu Nikolaus:

kleine Mandarine, 3-4 Nüsse, kleiner Schokonikolaus

#### **4.4.5. Waldtage:**

Durch die Eltern wird ein Rucksack für 3 Mahlzeiten (angelehnt an die „Rüben-Ernährung“) gepackt.

Besonders zu beachten gilt, dass keine süßen/gesüßten Getränke oder Lebensmittel, die Insekten ansprechen oder anlocken (Obst ausgenommen) und keine Lebensmittel, die erhöhte Matschgefahr bedeuten, mitgebracht werden sollen.

Gut geeignet sind z.B. Reiswaffeln, Eier, Obst und Rohkost, Nudeln, Würstchen, Brote, Wasser zum Trinken.

Nicht geeignet z.B.: Joghurt, Süßigkeiten, Apfelschorle.

### **4.5. Besondere Einschränkungen**

#### **4.5.1. Lebensmittelallergien:**

Abhängig von der Art und Umfang der Allergie gibt es eine spezifische Regelung nur für das Kind (z.B. bei Eiallergie), bei Allergien, bei denen man das Allergen für die gesamte Gruppe problemlos weglassen kann z.B. bei einer Nuss-Allergie gilt eine allgemeine Regelung.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten sollte ein ärztliches Attest vorliegen.

#### **4.5.2. Essstörungen und Essverweigerung:**

Bei Verdacht auf Essstörung muss Expertise von den Erzieherinnen in Zusammenarbeit mit den Eltern eingeholt werden.

Bei Essverweigerung sollen die Kinder dezent ohne Zwang zum Probieren aufgefordert werden.

Infos dazu unter: [www.bzga-essstoerungen](http://www.bzga-essstoerungen)

#### **4.5.3. Bei vegetarischer Kost:**

Es soll eine tatsächliche fleischlose Alternative (nicht nur Weglassen des Fleisches) angeboten werden, z.B.: Getreide, Quark, Tofu etc.

## **4.6. Allgemeine Regeln**

### **4.6.1. Fleisch/Wurst:**

Es gelten folgende Kriterien: Bio, wenn regional und erschwinglich, ansonsten wird das Fleisch vom „Metzger des Vertrauens“ mit artgerechter Haltung (Futtermittel, Schlachtung, Belastung) bezogen.

### **4.6.2. Eier/Milchprodukte:**

Es gelten folgende Kriterien: Bio, wenn regional und erschwinglich, ansonsten ist auf artgerechte Haltung der Hühner/Kühe zu achten.

### **4.6.3. Gemüse/Obst:**

Regionalem (schadstoffarmen) und saisonalem Gemüse/Obst-Waren soll der Vorzug vor Bio-Produkten gegeben werden.

### **4.6.4. Sonstiges**

Die Speisen sollen E-Stoffarm zubereitet werden.

Grundsätzlich gibt es keine Konserven außer in Ausnahmefällen. Es gibt keine Genprodukte.

Die besonderen Speisen z.B. Wurst, Kuchen, die an einem Geburtstag angeboten werden, sollen alle Kinder essen können.

Bei der Verwendung von Fetten sollen möglichst häufig ungesättigte Fette verwendet werden (d.h. pflanzliche Öle wie z.B. Rapsöl statt Margarine oder Butter).

## **4.7 Entscheidungsfreiheit Team**

Das Team kann nach eigenem Ermessen aus pädagogischen, anlassbezogenen oder sonstigen Gründen im Einzelfall von den vorgenannten Grundsätzen abweichen.