

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

(Stand: 23.02.2021)

### 1. Begriffsdefinition

Das Ernährungskonzept legt fest, welche Lebensmittel zu welchen Mahlzeiten und zu welchen Gelegenheiten den Kindern in der RÜBE angeboten werden. Außerdem wird festgelegt, welche Qualitäten die Lebensmittel haben müssen und in welcher Häufigkeit sie angeboten werden sollen. Ziel ist die Umsetzung eines ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährungskonzeptes für die Verpflegung in der RÜBE.

### 2. Verantwortlichkeit

Die Bearbeitung des Dokumentes „Ernährungskonzept“ liegt in der Verantwortlichkeit des Ausschusses Qualitätsmanagement. Änderungen oder Anpassungen werden durch den QM-Ausschuss nach Zustimmung der Mitgliederversammlung durchgeführt. Die Freigabe des Dokumentes erfolgt nach Zustimmung der Mitgliederversammlung durch die/den Vorstandsvorsitzende/n.

### 3. Zielsetzung

Das Ziel des Ernährungskonzeptes ist die Festlegung einer ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährung, die allen auch individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht wird. Dabei wird sich an den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder orientiert: [https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_Kita.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf)

### 4. Ernährung

#### 4.1. Frühstück

Das offene Frühstücksbuffet findet von 7:30 Uhr bis 9:30 Uhr statt. Es sollen grundsätzlich folgende Lebensmittel angeboten werden:

**Getreide:** wechselnde Müsliarten mit Getreideflocken (Bio) ohne Zuckerzusatz, wechselnde Brotsorten (kein Weißbrot, bevorzugt fein gemahlene Vollkornbrot).

**Milchprodukte:** (möglichst) Frischmilch (max. 3,8 % Fett absolut) zum Müsli, Frischkäse, Speisequark (max. 20 % Fett i.Tr.) oder Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut), wechselnde Käsesorten (max. 50 % Fett i.Tr.), Streichfett (aus Butter und Rapsöl)

**Wurstprodukte:** grundsätzlich nur gelegentlich in geringen Mengen und möglichst Wurstaufschnitt der wenig verarbeitet wurde (z.B. Kochschinken).

**Aufstriche:** soweit machbar selbst hergestellte vegetarische Aufstriche (z.B. aus Möhren, Paprika, Linsen) oder auch Fruchtaufstriche ohne Zucker. Bei gekauften Aufstrichen auf möglichst wenig Zusätze achten.

**Süßer Aufstrich:** Marmelade (75% Fruchtanteil, 2:1, ohne Konservierungsstoffe) gelegentlich, max. an 2 Tagen die Woche.



**Obst/Gemüse/Nüsse:** Zum Müsli können ergänzend auch Nüsse, Mandeln oder weitere Schalenfrüchte angeboten werden. Auch Obst und Rohkost soll das Frühstück ergänzen.

**Getränke:** Wasser (still und medium)

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

Das gemeinsame Frühstück findet dann immer erst ca. um 9:30 Uhr statt. Daher sollen den Kindern vorher kleine Häppchen, z.B. Knäckebrot mit Frischkäse, 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:

Als Beilagen werden wechselnde Sorten bei **Nudeln** (möglichst Dinkel/Vollkorn) und **Reis** (Parboiled Reis oder Naturreis), **Kartoffeln**, **Getreidebeilagen** (z.B. Bulgur, Couscous, Hirse etc.) angeboten.

Dazu soll es wechselndes gekochtes **regionales und saisonales Gemüse** geben und **Hülsenfrüchte** wie Linsen. Dabei soll 1x pro Woche **Fleisch** (z.B. mageres Muskelfleisch), 1x pro Woche **Fischfilet** (z.B. jodreiche Arten wie Kabeljau, Schellfisch, Seelachs) oder auch fettreicher Seefisch wie Lachs und max. 1 x pro Woche eine **Eimahlzeit** angeboten werden (siehe allgemeine Regeln zu Fleisch oder Wurst).

Kindern, die kein Fleisch, Fisch oder Eier bekommen können bzw. an den vegetarischen Tagen, muss eine **Alternative** angeboten werden, z.B. Quark, Tofu, Hülsenfrüchte, Ei, Getreide (z.B. Falafel, Getreidebratlinge), Linsen, etc. (siehe Speiseplan-Datenbank der DGE).

Es soll nur max. 1x pro Monat Würstchen und 2x pro Monat eine süße Hauptmahlzeit geben. Eine Suppe mit Fleischeinlage/Würstchen sollte nicht als Fleischmahlzeit gelten.

Zusätzlich zur warmen Mahlzeit wird Rohkost gereicht.

Als Getränk kann alternativ zu Wasser ungesüßter Tee angeboten werden.

Als Anregung können die nährstoffoptimierten Speisepläne der DGE dienen.

#### 4.3. Picknick:

Das Picknick soll folgende Lebensmittelgruppen abdecken:

**Milchprodukte:** z.B. Kräuterquark, Natur-Joghurt (ohne Zucker), Milchreis

**Getreideprodukte:** z.B. Vollkornzwieback, Vollkornbrot, Maiswaffeln (möglichst wenig reine Weißmehlprodukte)

**Obst/Gemüse/Nüsse:** Zu den Getreideprodukten/Milchprodukten wird immer auch frisches, wechselndes Obst / Gemüse angeboten, z.B. Obstpüree auch als Sorbet. Alternativ oder ergänzend können auch Nüsse, Mandeln oder weitere Schalenfrüchte angeboten werden.

#### 4.4. Feste und Waldtage

##### 4.4.1. Geburtstag:

Zum Geburtstagsfrühstück gibt es vom Geburtstagskind eine gemischte Brötchenwahl als Frühstückmitbringsel (Belag Standard, und z.B. Schokocreme, Wurst durch die RÜBE) und ein süßes Mitbringsel nach Abstimmung mit dem Team (z.B. Kuchen, Muffins, Süßigkeiten für die Schatztruhe).



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.

#### **4.4.2. 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.

#### **4.4.3. 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. Maiswaffeln, Obst und Rohkost, Nudeln, Brote, Wasser als Getränk.

**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 Nussallergie gilt eine allgemeine Regelung.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten sollte ein ärztliches Attest vorliegen (Vorlage bei der Leitung erfragen).

#### **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.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

### **4.6. Allgemeine Regeln**

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

Es gelten folgende Kriterien: Bio, wenn regional und erschwinglich (auf Bio-Siegel wie Bioland oder Naturland achten), ansonsten wird das Fleisch vom „Metzger des Vertrauens“ mit artgerechter Haltung (Futtermittel, Schlachtung, Belastung) bezogen. Bevorzugt werden sollte weißes Fleisch gegenüber rotem Fleisch.

Bei Fisch sollte möglichst auf nachhaltige Fischbestände geachtet werden (z.B. MSC-/ASC-Siegel).

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

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



#### 4.6.3. Gemüse/Obst:

Beim Einkauf sollte auf ökologisch erzeugte Ware geachtet werden und soweit praktikabel auf Saisonalität und Regionalität.

#### 4.6.4. Zubereitung/Sonstiges

- Süßspeisen sind nur wenn nötig mit alternativen/natürlichen Süßungsmitteln zu süßen wie z.B. der eigenen Süße von Obst oder ggf. sparsam Honig oder Mandelmus/Nussmus.
- Die Speisen sollten, wenn immer möglich, ohne E-Stoffe zubereitet werden.
- Jodsalz wird verwendet. Es wird jedoch sparsam gesalzt und wenig gewürzt (kleinkindgerecht).
- Auf eine möglichst fettarme Zubereitung ist zu achten.
- Alle Soßen sollen fettarm zubereitet werden (z.B. durch püriertes Gemüse binden). Es sollten möglichst fettarme Garmethoden gewählt werden.
- Aufläufe möglichst nur 1 x die Woche.
- Auf Sahne ist möglichst zu verzichten und bei Bedarf auf fettarme Alternativen (keine Light-Produkte) zurückzugreifen.
- Als Standardöl beim Kochen ist Rapsöl (ungesättigte Fette) zu verwenden anstatt Sonnenblumenkernöl, Margarine oder Butter.
- Grundsätzlich gibt es keine Konserven außer in Ausnahmefällen.
- Der aktuelle Speiseplan ist den Eltern zugänglich und etwaige Änderungen werden eingetragen.
- Die besonderen Speisen z.B. Wurst, Kuchen, die an einem Geburtstag angeboten werden, sollen alle Kinder essen können.
- Besonderheiten für Kleinkinder: Blähende Speisen wie Hülsenfrüchte oder Zwiebeln sind erwünscht – sollten aber langsam eingeführt werden. Je nach Alter: scharfkantige, runde oder harte Lebensmittel wie Nüsse, Heidelbeeren, Oliven oder Trauben werden möglichst zerkleinert angeboten.

#### 4.7 Entscheidungsfreiheit Team / Abwesenheit der Köchin

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

Bei Abwesenheit der Köchin wird die Verpflegung durch einen Caterer, Eltern oder das Team zubereitet. Hierbei kann vom grundsätzlichen Ernährungskonzept abgewichen werden (außer beim Thema „Lebensmittelallergien“).

