

Das Verpflegungskonzept

Die Krippe Hampelmann von Eintracht Hildesheim von 1861 e. V. hat am 22. 04. 2015 das Audit nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ mit dem Zertifikat „FIT KID“ bestanden. Wir kochen seitdem nach den Anforderungen der FIT KID-Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Unser Ziel ist es, den Kindern ein ausgewogenes und vollwertiges Essen schmackhaft zu machen.

1 Die Gestaltung der Verpflegung

1.1 Getränkeversorgung:

Getränke dienen zum Durstlöschchen und zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs. Uns ist wichtig, dass die Kinder in unserer Einrichtung jederzeit die Möglichkeit haben, Wasser zu trinken. Wir bieten den Kindern Leitungswasser an, weil die Trinkwasserqualität in Deutschland sehr gut ist. Insbesondere das Hildesheimer Leitungswasser hat eine hohe Trinkqualität. Zusätzlich gibt es ungesüßten Früchte- Kräuter- oder Rotbuschtee.

1.2 Frühstück und Nachmittagsverpflegung:

Das Frühstück wird vom pädagogischen Personal frisch zubereitet. Die Kinder übernehmen dabei eine helfende Rolle und werden hier an das selbständige Bestreichen und Belegen der Brote, Knäckebrot oder Brötchen herangeführt. Ein abwechslungsreiches Angebot verdeutlicht die Vielfältigkeit der Lebensmittel und fördert gleichzeitig die Geschmacksvielfalt, siehe Frühstücksplan der Krippe. Zum Frühstück gehört außerdem ein zuckerfreies Getränk.

Am Nachmittag wird allen anwesenden Kindern ein Snack angeboten. Obst und Gemüse sichern auch bei dieser Mahlzeit die Versorgung mit Nährstoffen, wie z. B.: Vitaminen. Zusätzlich kann auch Brot sowie Reiswaffel, Zwieback, Kracker oder Vollkorn Kekse angeboten werden. Zur Zwischenmahlzeit gehört außerdem ein zuckerfreies Getränk. Während des Nachmittagssnacks ist kein individuelles Geschirr für jedes Kind erforderlich. Der Nachmittagssnack wird frühestens zwei Stunden nach dem Mittagessen eingenommen.

Frühstücksplan der Krippe Hampelmann

Beispiel:

Mo

Cornflakes Bio-Vollkorn, Milchprodukte

-Alternativ Sojamilch-

Obst

Di

Brot mit versch. Brotaufstrichen

Knabbergemüse

Mi

Knäckebrot classic

mit Käse und Wurst

Knabbergemüse

Do

Brötchen, Fruchtaufstrich

Knabbergemüse

Fr

Haferflocken (kalt), Milchprodukte

-Alternativ Sojamilch-Obst

* Änderungen sind vorbehalten

Einige Beispiele der Lebensmittelauswahl am Frühstückstisch:

- Getreideprodukte: Brot, Brötchen, Vollkornprodukte, Müsli, Cornflakes
- Knabbergemüse: Gurke, Paprika, Kohlrabi, Tomate
- Obst: Apfel, Birne, Pflaume, Banane, Mandarine, Erdbeere (der Jahreszeit entsprechend)
- Milchprodukte: Naturjoghurt, Speisequark, verschiedene Käsesorten, Frischkäse, Alternativ Sojamilch
- Wurstprodukte: Kochschinken, Putenbrust, Kasseler, Salami, Leberwurst, Teewurst, Mortadella

1.3 Die Mittagsverpflegung:

Das Mittagessen spielt eine wichtige Rolle bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung von Kindern. Sie leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen und wird als Hauptgericht angeboten. Üblicherweise besteht das Mittagessen aus mehreren Komponenten. Dazu zählt ein tägliches Angebot an Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse, einer Stärkebeilage sowie eines Getränks. In der Krippe Hampelmann wird das Mittagessen nach dem „Frischkostsystem“ zubereitet. Im Frischkostsystem werden die Speisen vor Ort vor- und zubereitet, portioniert und direkt verzehrt.

Für die Zubereitung des Mittagessens ist eine hauswirtschaftliche Fachkraft angestellt. Ihr Aufgabenbereich reicht von der Speisenplanung über den Einkauf, die Lagerung, die Zubereitung, die Reinigung des Geschirrs und der Küche bis zur Entsorgung der Speisereste. Die Hauswirtschafterin nimmt regelmäßig an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen teil.

2 Zertifizierungsinhalt

2.1 Qualitätsbereich Lebensmittel Mittagsverpflegung

Dieser Qualitätsbereich definiert die Lebensmittelqualität und den Lebensmitteleinsatz für 20 Verpflegungstage im Rahmen des Mittagessens:

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden 20- mal angeboten, davon mindestens 4-mal Vollkornprodukte und sehr selten Kartoffelerzeugnisse.
- Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat werden 20-mal angeboten, davon mindestens 8-mal als Rohkost oder Salat.
- Obst wird mindestens 8-mal angeboten.
- Milch und Milchprodukte werden mindestens 8-mal angeboten.
- Fleisch oder Wurst werden maximal 8-mal angeboten, davon mindestens 4-mal mageres Muskelfleisch, wie z.B. Hähnchen-, Schweinegeschnitzeltes, Tatar.
- Seefisch wird mindestens 4-mal angeboten, davon mindestens 2-mal fettreicher Seefisch, wie z.B. Lachs, Heilbutt.
- Rapsöl ist Standardöl.
- Trink- oder Mineralwasser wird 20-mal angeboten.

2.2 Qualitätsbereich der Speisen- Planung und Herstellung

Der folgende Qualitätsbereich zeigt auf, welche Kriterien im Einzelnen bei der Speisenplanung, der Speisenherstellung und bei der Gestaltung des Speisenplans zu erfüllen sind:

- Der Menüzyklus beträgt mindestens vier Wochen.
- Saisonales Angebot wird bevorzugt.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt, wie z.B. Geflügel- oder Rindfleisch für Muslim-Kinder.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.
- Kindern mit Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht.
- Wünsche und Anregungen der Kinder sind berücksichtigt.

Speisenherstellung:

Neben der Lebensmittelauswahl haben Zubereitung und anschließende Warmhaltezeiten einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität der Speisen.

- Auf eine fettarme Zubereitung wird geachtet.
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet.
- Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt.
- Jod Salz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.
- Zucker wird in Maßen verwendet.
- Kurze Warmhaltezeiten werden eingehalten.

Die Sensorik (Wahrnehmung)

Die sensorische Qualität entscheidet über die Akzeptanz des Essens und beeinflusst das Essverhalten der Kinder. Dabei gelten z. B. folgende Kriterien in Aussehen, Geschmack und Konsistenz:

- Alle Speisen werden appetitanregend präsentiert.
- Der für die Lebensmittel typische Geschmack bleibt erhalten.
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind beim Verzehr möglichst bissfest zu servieren.

Gestaltung des Speisenplans:

- Der aktuelle Speisenplan ist den Eltern vorab regelmäßig zugänglich.
- Nicht eindeutige Bezeichnungen werden auf dem Speiseplan erklärt.
- Bei Fleischarten ist die Tierart auf dem Speiseplan benannt.
- Der Speisenplan ist kindgerecht gestaltet, z. B.: in Bildform.

2.3 Qualitätsbereich Lebenswelt

Der Qualitätsbereich Lebenswelt nimmt Einfluss auf die Esssituation und die Essatmosphäre in der Krippe Hampelmann. Die Essatmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten. Sie gibt den Kindern die Möglichkeit, soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu erlernen. Einige Faktoren, die die Essatmosphäre mitbestimmen, sind vor allem die Raum- und Tischgestaltung, die Essenszeiten und die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte.

Der Essensbereich ist wie folgt gestaltet:

- hell und angemessen beleuchtet,
- freundliches Ambiente,
- gut zu reinigendes Mobiliar,
- ein großer Tisch, der jedem Kind genügend Platz zum Essen bietet.

Die Mittagessenszeit:

Eine feste Essenszeit gibt dem Tagesablauf eine Struktur, die Kindern Sicherheit vermittelt. In der Krippe Hampelmann wird zwischen 11. 30 Uhr und 12. 00 Uhr Mittag gegessen. Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet. Der Speiseplan wird wöchentlich aktualisiert und für die Eltern im Eingangsbereich gut sichtbar aufgehängt.

Die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte:

Die pädagogischen Fachkräfte führen besonders bei den Mahlzeiten eine Vorbildfunktion aus. Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen. Sie übertragen ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder! Insbesondere bei unseren Krippenkindern ist ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich. Sie benötigen intensive Unterstützung zur Ausprägung der Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Essen und Trinken. Die gemeinsame Mahlzeit in der Krippe ist eine pädagogische Aufgabe, in der Kommunikationsregeln und eine Esskultur vermittelt werden.

3 Informationen zum Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder essen sehr gern Süßigkeiten wie Schokoladenriegel, Kekse oder süße Brotaufstriche und bevorzugen süße Getränke. Gegen eine geringe Menge an Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese werden in aller Regel außerhalb der Tageseinrichtung verzehrt. Damit kein Streit entsteht, wenn einige Kinder Süßigkeiten von zu Hause mitbringen und andere nicht, haben wir für die Krippe Hampelmann klare Regeln definiert:

1. Bitte geben Sie Ihrem Kind keine Süßspeisen mit in die Krippe
2. Süßspeisen sind nur zu besonderen Anlässen erlaubt, z. B.: bei Geburtstagen und zu jahreszeitlichen Festen und Feiern.

Alternativ bieten wir ab und zu eine vollwertige süße Hauptspeise, fruchtige Desserts Gebäck oder einen Fruchtaufstrich zum Frühstück der Kinder an.

4 Die Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Das Kindergartenjahr ist geprägt durch die Jahreszeiten und deren Vielfalt von kulinarischen Köstlichkeiten. Für die Kinder ist es eine Orientierung durch das Jahr. Der Speiseplan berücksichtigt die christlichen Feste wie z.B. Ostern und Weihnachten. Bei den traditionellen Festen wie Sommer- und Laternenfest, Kinderbasar und Veranstaltungen des Sportvereins besteht das Essen überwiegend aus gespendeten Lebensmitteln, wie z. B. Kuchen, Waffeln, Brote und Salaten von den Eltern. Für die Planung ist es wichtig, rechtzeitig zu besprechen, wer für welches Verpflegungsangebot zuständig ist.

Die Feste bleiben in schöner Erinnerung, wenn wir mit schmackhaften Essen und Getränken dazu beitragen. Wir informieren die Eltern in einem Gespräch darüber, welche Lebensmittel erwünscht sind und welche Hygienischen Maßnahmen berücksichtigt werden müssen.

5 Der Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten der Kinder werden von der Kita-Leiterin im Aufnahmegespräch mit den Eltern angesprochen. Die Eltern füllen ein von uns erstelltes Informationsblatt mit verschiedenen Punkten aus. Liegt bei einem Kind eine Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit vor, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Darüber hinaus sind mit den Eltern entsprechende Handlungsweisen abzustimmen. Diese Information wird an die pädagogischen Fachkräfte und an die Hauswirtschafterin weitergegeben.

Die Desserts (frisches Obst, Quarkspeisen und Milchmixgetränke) sind ein wichtiger Bestandteil der Mahlzeiten und ergänzen die Nährstoffe der Hauptmahlzeit. Deshalb sollten sie jedem Kind gegeben werden und nicht „zur Strafe“ verweigert.

6 Vegan Essen

Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden grenzen sich häufig von ihren Eltern ab. Bei einigen äußert sich dies durch ein verändertes Essverhalten, z. B. durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch, und sie werden (zumindest zeitweise) zu Vegetariern. Oder es sind die Eltern, die ihr Kind aus weltanschaulichen, religiösen, ökologischen oder anderen Gründen vegetarisch ernähren möchten. Hier wird sich häufiger die Frage gestellt, ob eine vegetarische Ernährung bei Kindern empfehlenswert ist.

„Das kommt darauf an, welche Form der vegetarischen Kost gewählt wird“, so die Antwort der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Entscheiden Eltern oder Kinder sich für eine ausgewogene und abwechslungsreiche ovo-lacto-vegetarische Ernährung, das heißt ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten, so kann diese als Dauerkost empfohlen werden. Ernähren sich Kinder und Jugendliche rein pflanzlich, in dem sie komplett auf tierische

Lebensmittel, bis hin zu Honig verzichten, werden sie als Veganer bezeichnet. Eine solche vegane Ernährung hält die DGE im gesamten Kindesalter für ungeeignet.¹

Dieser Antwort schließen wir uns ebenfalls an. In Abstimmung mit Ihnen als Eltern, sind wir bereit für ihr Kind eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung zu ermöglichen. Geht es allerdings weiter, bis hin zu einer reinen pflanzlichen Ernährung, lehnen auch wir dieses ab.

7 Krankheits- und Urlaubsplanung der Hauswirtschafterin

Bei Krankheit oder Urlaub unserer Hauswirtschafterin wird das Essen von „Meyers Menü“ geliefert.

Meyer Menü kocht täglich frisch und ohne Geschmacksverstärker. Der Speiseplan bietet jeden Tag zwei verschiedene Menüs zur Auswahl, davon eines ausschließlich vegetarisch.

¹ www.fitkid-aktion.de