



Ernährungskonzept

der Step Kids Kitas gGmbH

Stand: 07/2024



Inhalt

Vorwort.....	3
1. Ernährungspädagogik als Teil der Gesundheitserziehung	3
2. Mitwirkung und Partizipation der Kinder	5
3. Ernährung	5
3.1. Frühstück.....	6
3.2. Mittagessen	6
3.3. Snack und Nachtisch.....	7
3.4. Ernährung bei Ausflügen	7
3.5. Umgang mit Süßigkeiten	7
4. Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und spezielle Ernährungsformen.....	7
5. Allergene und kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe	8

Vorwort

Die Qualität der Ernährung von Kinder beeinflusst das ganze Leben. Mit einer ausgewogenen Ernährung sowie einem aktiven Lebensstil schaffen wir die Grundlage für ein gesundes Leben. Unser pädagogischer Auftrag bei der Arbeit mit Kindern ist die frühzeitige Vermittlung einer gesunden Lebensweise. Dieses Konzept beschreibt die Rahmenbedingungen und Strukturen unserer KiTas für eine gesunde und ausgewogene Lebensmittelversorgung sowie den pädagogischen Ansatz, Kindern das Bewusstsein für Ernährung und einen gesunden Lebensstil näherzubringen.

1. Ernährungspädagogik als Teil der Gesundheitserziehung

Zum pädagogischen Auftrag von Kindertagesstätten gemäß § 22. 3 SGB VIII gehört die Förderung der sozialen, emotionalen und körperlichen Entwicklung jedes Kindes. Im Sinne dieser ganzheitlichen Förderung aller Entwicklungsbereiche gehört die Ernährungsbildung dazu.

Unser Ernährungskonzept basiert auf folgenden Grundsätzen:

- **Regionale und frische Produkte:** Wir beziehen Lebensmittel überwiegend aus regionalen Quellen. Dadurch stellen wir sicher, dass unsere Lebensmittel frisch und von hoher Qualität sind. Durch die Zusammenarbeit mit lokalen Lieferanten haben wir die Möglichkeit, saisonale und vielfältige lokale Produkte zu verwenden.
- **Weniger Zucker und Salz:** Unsere Speisen werden so zubereitet, dass der natürliche Geschmack der Zutaten erhalten bleibt und wir auf den Einsatz zusätzlicher Süßstoffe und Geschmacksverstärker verzichten. Dabei ist es für uns wichtig, den Zuckergehalt von Lebensmitteln zu reduzieren und die Verwendung von Salz einzuschränken.
- **Individuelle Ernährungsbedürfnisse:** Wir berücksichtigen individuelle Ernährungsbedürfnisse wie Allergien oder Unverträglichkeiten. Nach Erhalt eines ärztlichen Attests werden die Mahlzeiten angepasst, sodass jedes Kind eine Mahlzeit erhält, die zu ihm passt.
- **Hausgemachter Pudding, Joghurt und Gebäck:** Alle unsere Pudding- und Joghurtgerichte sowie einige Backwaren werden in unserer eigenen Küche hergestellt. Wir konzentrieren uns auf die Reduzierung von Zucker, um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern zu fördern. Unsere Rezepte werden sorgfältig ausgewählt, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.
- **Förderung gesunder Essgewohnheiten:** Es ist uns sehr wichtig, Kindern ein positives Esserlebnis zu bieten und sie bei der Entwicklung guter Essgewohnheiten zu unterstützen. In unseren KiTas schaffen wir ein angenehmes Umfeld, in dem Kinder neue Lebensmittel entdecken, gemeinsam essen und Freude an gesunder Ernährung entwickeln können. Bei der Erstellung und Umsetzung des Ernährungskonzeptes berücksichtigen wir die Qualitätsstandards der DGE-Richtlinien (www.dge.de) und befolgen diese.

Die Einführung von Nährwertinformationen kann nur dann erfolgreich sein, wenn bewusstes Essen als Aktivität und gesellschaftliches Ereignis im Mittelpunkt steht. Wichtig ist uns, dass alle Beteiligten – Kinder, Köche*Köchinnen, pädagogische Teams und Erziehungsberechtigte – einbezogen werden.

Basierend darauf stellt das Ernährungskonzept die „gesunde Ernährung“ im pädagogischen Kontext dar. Diese Perspektive hilft allen Beteiligten beim Verständnis, dass es um das positive Esserlebnis jedes*jeder Einzelnen geht. Im Sinne einer ganzheitlichen Förderung fließt das Thema Ernährung in alle Entwicklungsbereiche ein.

Gemeinsame Mahlzeiten bieten folgende Lernmöglichkeiten:

- sensorische Erfahrungen
- motorische Erfahrungen
- Welt- und Alltagswissen
- Kommunikations- und Gesprächskultur
- kultureller Austausch
- soziale Interaktion
- Ernährungsinformationen
- Körpererfahrungen
- Selbstwirksamkeit
- Unabhängigkeit
- Teilnahme und Herausforderung

Unsere Räumlichkeiten verfügen über Kinderküchen und für Essenssituationen vorbereitete Räume, in denen alle Kinder in ruhiger und gemüthlicher Atmosphäre Frühstück, Snacks und Mittagessen genießen können. Die Tische und Stühle entsprechen der Körpergröße der Kinder. Ess- und Trinkgeschirr besteht meist aus Porzellan oder Glas und ermöglicht Kindern das Erleben sensibler Materialien sowie das Sehen und Erkennen von Lebensmitteln. Die Größe und Form des Bestecks sind für Kinderhände geeignet. Krüge, Schüsseln und Abfüllgeräte stehen in ausreichender Menge und Größe zur Verfügung und jedes Kind kann seinem Entwicklungsstand entsprechend selbstständig Speisen einfüllen und Getränke einschenken.

Rituale oder bestimmte, sich wiederholende Prozesse signalisieren den Kindern die Essenszeit. Um eine sinnliche und angenehme Esskultur zu unterstützen, wird der Esstisch gemeinsam mit den Kindern gedeckt und dekoriert. Kurz vor Beginn der Mahlzeit kann beispielsweise ein Gong erklingen, eine bestimmte Musik spielen oder ein Tischspruch aufgesagt werden. Beim gemeinsamen Essen weckt eine pädagogische Fachkraft die Neugier der Kinder auf Essen, indem sie mit ihnen eine „pädagogische Portion“ am Tisch zu sich nimmt. In Tischgesprächen sprechen die Kinder über Herstellung, Herkunft, Zusammensetzung, unterschiedliche Geschmäcker, Gerüche und Aussehen von Lebensmitteln. Kinder werden aufmerksam betreut und ermutigt, unbekannte Lebensmittel zu probieren, ohne jedoch ihre Wahlfreiheit einzuschränken. Jedes Kind kann selbst entscheiden, was und wie viel es isst, Reste auf dem Teller werden akzeptiert. Ausnahmen gelten für Kinder, die aus krankheitsbedingten oder religiösen Gründen eine spezielle Ernährung benötigen.

Unsere Essenszeit gibt den Kindern genügend Zeit, in ihrem eigenen Tempo zu essen. Als Erwachsene sind wir uns unserer Vorbildrolle bewusst, dass Kinder unser Essverhalten beobachten. Grundsätzlich nutzen wir Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung. So bekommt beispielsweise jedes Kind einen Nachtisch, unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit gegessen hat.

2. Mitwirkung und Partizipation der Kinder

Die Mitwirkung der Kinder bei der Zubereitung von Mahlzeiten fördert einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Darüber hinaus lernen Kinder ihre handwerklichen Fähigkeiten zu entwickeln und zu schätzen. Die Möglichkeit, gesundes Essen und Trinken jeden Tag mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen, bietet Kindern eine vielseitige und nachhaltige Lernumgebung. Wenn Kinder die Größe ihrer Portionen selbst bestimmen und Nahrung übriglassen können, entwickeln sie ein differenziertes Hunger- und Sättigungsgefühl als wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Essstörungen.

Wir ermutigen Kindergartenkinder darüber hinaus, sich an der Auswahl, dem Kauf und der Zubereitung festlicher Gerichte sowie an der Zubereitung des täglichen Frühstücks oder Nachmittagssnacks zu beteiligen. Darüber hinaus bieten unterschiedliche Jahreszeiten und saisonale Angebote die Möglichkeit, spezielle kulinarische Aktivitäten (z. B. kulinarische Weltreisen) in Themenwochen mit pädagogischem Aspekt zu integrieren.

Weiterhin beteiligen sich die Kinder am Eindecken, Dekorieren sowie an Folgeaktivitäten wie dem Putzen und Abräumen der Tische. Gemeinsam mit den Kindern legen die Pädagog*innen die Tischordnung fest.

Auf dem Speiseplan ist ein „Wunschtag“ integriert, an dem die Speisen abwechselnd von Kindergartengruppen und/oder älteren Kindergartenkindern ausgesucht werden.

Unsere Kinder haben die Möglichkeit, während und nach der Essenszeit ihre Zufriedenheit oder Unzufriedenheit zum Ausdruck zu bringen (bspw. „Lächeln Modell“, Säule der Demokratie etc.).

3. Ernährung

Wir legen großen Wert auf die Ernährung der Kinder und bieten ihnen täglich drei selbst zubereitete Mahlzeiten an.

Unser Ernährungskonzept basiert auf einer ausgewogenen, kindgerechten Ernährung mit frischen und regionalen Produkten. Wir verwenden Vollkornprodukte, Gemüse, Kräuter, Früchte, natürliche pflanzliche Fette und Milchprodukte. Wir verwenden nur geringe Mengen Fleisch, Fisch, Eier und Zucker. Zu jeder Mahlzeit steht den Kindern stilles Wasser zur Verfügung. Zum Frühstück bieten wir darüber hinaus eine Auswahl an ungesüßten Früchte- und Kräutertees an. Als Morgen- und Nachmittagssnack gibt es frisches Obst, damit die Kinder mit Vitaminen und Energie versorgt sind.

Für Kinder unter einem Jahr wird auf deren spezielle Ernährungsbedürfnisse gesondert eingegangen. Aufgrund des möglichen Botulinumtoxins und eines unterentwickelten Immunsystems wird den Kindern unter einem Jahr kein Honig angeboten. Der Muttermilchersatz wird von der KiTa in Absprache mit den Eltern gekauft. Aus Sicherheitsgründen werden den Kindern im U3-Bereich keine sehr kleinen und harten Lebensmittel wie Nüsse und Samen angeboten. Kinder werden ermutigt, Brot zu essen, um ihre Kaumuskulatur zu stärken.

Regelmäßige Trinkpausen werden mit Trinkstationen in jeder Gruppe priorisiert. Grundsätzlich stehen den Kindern zu jeder Zeit stilles Wasser und ungesüßter Tee zur Verfügung.

3.1. Frühstück

- Zweimal pro Woche gibt es einen Müsli-Tag, bestehend aus Cornflakes, nussfreiem Müsli, Hafer, Rosinen und Milch oder einem Hafer-Mandel-Drink.
- Einmal pro Woche bieten wir Frühstück mit selbst gebackenem Brot an. Der Belag besteht aus Butter, Hühnerwurst und geschnittenem Käse. Dazu gibt es saisonales, geschnittenes Obst und frisches, rohes Gemüse.
- Einmal pro Woche bieten wir ein frisch zubereitetes Frühstück mit abwechslungsreichem Porridge an. Dazu gibt es saisonales, geschnittenes Obst und frisches Rohkostgemüse.
- Einmal pro Woche steht ein vegetarisches Frühstück auf dem Speiseplan: Es gibt Hausgemachtes Brot mit Butter, Schnittkäse und Marmelade, dazu frisches rohes Gemüse und saisonale Obstscheiben.

Kindern wird außerdem täglich ein reguläres Frühstück angeboten.

3.2. Mittagessen

Täglich wird ein warmes Mittagessen frisch zubereitet. Jeder Wochentag hat seinen eigenen Ernährungsschwerpunkt. Die Rezepte sind saisonal für Frühling/Sommer und Herbst/Winter angepasst.

- Montag: Nudeln, Gnocchi oder Auflauf; überwiegend vegetarisches Essen mit verschiedenen Saucen und Gemüse
- Dienstag (Vegetarischer Tag): Gemüse gebraten oder gedünstet mit verschiedenen Zusätzen (Bulgur, Amaranth, Reis usw.) und Saucen
- Mittwoch: Fleisch (wöchentlich Geflügel und Rind) in verschiedenen Zubereitungsarten (z. B. Gulasch, Ragout, Stücke) mit verschiedenen Beilagen und Saucen
- Donnerstag: Suppen in verschiedenen Variationen (Gemüsecremesuppen oder Eintöpfe)
- Freitag: Fischgerichte (Salzwasser, Süßwasser) verschiedene Zubereitungsarten (z. B. Lasagne, mit Kartoffelkruste, paniert, gedünstet, frittiert usw.) mit verschiedenen Beilagen und Saucen

Der*die Koch*Köchin bereitet täglich frische Speisen zu. Wenn das Kochen vor Ort nicht möglich ist, wird das Mittagessen aus unserer Partner-KiTa geliefert. Das Essen wird nach Rezept zubereitet. Dies gewährleistet eine gleichbleibende Lebensmittelqualität. Bei der modernen Küche verwenden wir sehr wenig Fett. Diese speziellen Garmethoden ersetzen das Braten und teilweise das Rösten. Wenn wir selbst frittieren, arbeiten wir nur mit einer geringen Menge (Pflanzen-)Fett. Wir vermeiden lange Aufheizzeiten und sorgen so für eine noch bessere Qualität. Die Zutaten jedes Gerichts sind separat in einer Tabelle aufgeführt. Auf diese Weise können Kinder sie identifizieren und nach Belieben auswählen.

3.3. Snack und Nachtisch

- Jeden Tag gibt es einen Nachmittagssnack und zusätzlich zwei bis vier verschiedene Obstsorten, die von den Pädagog*innen gemeinsam mit den Kindern vorgeschnitten werden.
- Zweimal pro Woche selbst gebackenes, süßes oder herzhaftes Gebäck oder Cracker sowie Frischkäse und zwei Sorten rohes Gemüse
- Zweimal pro Woche Pudding oder Dessert
- Einmal pro Woche gibt es ein spezielles Obst der Saison

3.4. Ernährung bei Ausflügen

Bei Tagesausflügen, Waldtagen/-wochen und anderen Aktivitäten außerhalb der KiTa wird die gesunde Ernährung durch von der Küche bereitgestellte Lunchpakete sichergestellt. Dabei werden die individuellen Anforderungen und Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt. Im Rahmen des Ausflugs bringen die Kinder ein kleines Frühstück und eine eigene Flasche Wasser von zu Hause mit. Uns ist es wichtig, die gesunde Lebensweise, Nachhaltigkeit und Selbständigkeit der Kinder fortzuführen. Daher achten wir bei den Lunchpaketen auch darauf, dass es sich um eine gesunde Mahlzeit handelt und wir versuchen, Verpackungsmüll zu vermeiden.

3.5. Umgang mit Süßigkeiten

Unser Ernährungskonzept orientiert sich an der Ernährungspyramide der Bundeszentrale für gesunde Ernährung (BzFE). In unserer Einrichtung bieten wir „bewusste Snacks“ an. Grundsätzlich wird auf Süßigkeiten in unseren KiTas verzichtet.

Für festliche Anlässe (z. B. Tage der offenen Tür, Sommerfeste, Geburtstage, Weihnachten, Karneval oder Übernachtungen) gelten besondere Regelungen. Bei diesen Veranstaltungen können Süßigkeiten und süße Getränke (z. B. Limonade, Streusel) angeboten werden. Im Sinne der pädagogischen Zusammenarbeit werden die Eltern gebeten, das Essen zu unterstützen, beispielsweise durch eine Salat- oder Kuchenspende. Dabei müssen bestimmte Regeln beachtet werden (siehe Lebensmittelhygieneformular der Eltern (Eltern-Starterpaket)).

4. Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und speziellen Ernährungsformen

Eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit (z. B. Kuhmilch, Laktoseintoleranz, Zöliakie) kann sich bereits im frühen Kindesalter entwickeln. Benötigt ein Kind aus medizinischen Gründen eine spezielle Ernährung, sollte dies mit den Sorgeberechtigten in einem Anamnesegespräch besprochen werden, da hierfür eine sorgfältige Planung und Abstimmung zwischen Eltern, Kinderbetreuung, pädagogischen Fachkräften und Reinigungspersonal erforderlich ist. Darüber hinaus sind ein ärztliches Attest und ggf. detaillierte Ernährungshinweise vorzulegen.

Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien haben das Recht auf Teilnahme an der Verpflegung in Form eines besonderen Speisenangebots (z. B. Wegfall des entsprechenden Bestandteils) oder durch von zu Hause mitgebrachte, erhitzte Nahrung (Zöliakie) oder nach Absprache mit dem Dienstleister.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind wichtige Ausgangspunkte bei der Betrachtung der Vielfalt von Kindergruppen. Aufgrund der vielfältigen und detaillierten Regeln zum Essen und Trinken können wir kein Halal anbieten. Als Alternative bieten wir rein vegetarisches Essen an. Eine strikt koschere Ernährung wird aufgrund der vielfältigen und detaillierten Regeln für Essen und Trinken ebenfalls nicht angeboten.

Für die Kinder in unseren KiTas bieten wir keine rein vegane Ernährung an.

5. Allergene und kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe

Gemäß der EU-Verordnung Nr. 1189/2011 (Lebensmittelinformationsverordnung, LMIV) kennzeichnen wir die darin enthaltenen Allergene in den Speiseplänen wie folgt:

Zutaten (Z) – Allergene (A)

Kennziffer

Zusatzstoffe/Zutaten (Z)

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoffen
- 3 mit Antioxidationsmitteln
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 mit Phosphat
- 6 geschwärzt
- 7 geschwefelt
- 8 mit Süßungsmittel
- 9 koffeinhaltig
- 10 chininhaltig
- 11 mit Alkohol

Verkehrsbezeichnung

Allergene (A)

- A Glutenhaltiges Getreide
 - A1 Weizen
 - A2 Roggen
 - A3 Gerste
 - A4 Hafer
 - A5 Dinkel
 - A6 Kamut
- B Krebstiere
- C Eier
- D Fische
- E Erdnüsse
- F Soja
- G Milch
- H Schalenfrüchte (Nüsse)
 - H1 Mandeln
 - H2 Haselnüsse
 - H3 Walnüsse
 - H4 Cashewnüsse
 - H5 Pekanüsse
 - H6 Paranüsse
 - H7 Pistazien
 - H8 Macadamianüsse
- I Sellerie
- J Senf
- K Sesam
- L Schwefeldioxid/Sulfite
- M Lupine
- N Weichtiere

6. Hygieneregeln

Hygieneregeln sind in unserem KiTa sehr wichtig. Alle Hygienemaßnahmen gewährleisten die Lebensmittelsicherheit und damit vor allem die Gesundheit jedes Kindes. Die Hygienegrundsätze unseres Kindergartens gemäß dem allgemeinen Hygieneplan:

- Jedes Kind erhält einen eigenen Trinkbecher, eine Milchflasche (wird von den Eltern gestellt), Teller und Besteck.
- Essen oder Besteck, das herunter auf den Boden gefallen ist, wird nicht mehr benutzt.
- Die Teller und anderen Küchenutensilien werden heiß mit der Spülmaschine gereinigt.
- Hygienepraktiken werden im Allgemeinen befolgt, z. B. regelmäßiges Händewaschen, Esstische werden nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt.
- Desinfektion von Oberflächen und Händen
- Einhaltung der Lebensmittelhygienestandards nach HACCP
- Regelmäßige Schulung der Mitarbeiter*innen: Infektions- und Hygieneschutzgesetz (§ 43e IfSG)

7. Partner, Qualität und Nachhaltigkeit

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Lieferanten in unserer Umgebung erhalten wir jede Woche frische Lebensmittel. Wir verwenden ca. 90 % frische Lebensmittel und ca. 10 % Fertigprodukte wie Nudeln, Tomatenkonserven, gefrorenen Spinat oder gekühlte Erbsen. Wir kaufen Lebensmittel von folgendem Unternehmen ein:

- **Transgourmet:** Waren in Großgebinden wie Nudeln, Reis, Milchprodukte, Öle, Marmeladen, Gebäck, Tiefkühlprodukte. Wir bevorzugen unter anderem die Bio-Marke Natural. Eine regionale und vielseitige saisonale Speisekarte ist uns ebenfalls wichtig. Wir beziehen frische Produkte direkt aus der Region. Mit Menüplänen können wir im Voraus festlegen, welche Lebensmittel wir in welcher Menge kaufen möchten. Dadurch reduzieren wir auch das Abfallaufkommen. Alle diese Faktoren sollen zur Optimierung von Qualität und Haltbarkeit beitragen.

8. Impressum

Step Kids Kitas gGmbH

Am Fridrichshain 22

10407 Berlin

Vertreten durch:

die Geschäftsführer Dr. Kurt Berlin und Johannes Nagel

Ansprechpartner:

Andreas Greiner

E-Mail: Andreas.Greiner@academedia.de

Urheberrecht

Die durch den Herausgeber erstellten Inhalte des Ernährungskonzeptes unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Soweit Inhalte des Ernährungskonzeptes nicht vom Herausgeber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet.

Bildrechte

Alle Bildrechte inkl. Grafiken liegen, sofern nicht anders angegeben, bei der Step Kids Kitas gGmbH.

Berlin, 2024

Dieses Ernährungskonzept dient dem Wohle des Kindes in unseren Einrichtungen.