

Ernährungskonzept

AWO-Kindertagesstätte „Regenbogen“

Zeißstrasse 1, 50126 Bergheim



Inhaltsverzeichnis

1. Kitadaten
2. Grundlagen
3. Ziele
4. Ablauf der einzelnen Mahlzeiten
 - 4.1 Frühstück
 - 4.2 Mittagessen (Firma Deli Carte, 47906 Kempen)
 - 4.3 Gesunde Runde/Nachmittagsnack
5. Getränkeangebot
6. Beteiligung von Kindern
7. Elterninformationen und Elternveranstaltungen
8. Besonderheiten bei Festen und Feiern
9. Berücksichtigung von Ernährungsbesonderheiten
10. Ernährungsaktivitäten für die Kinder
11. Zahngesundheit und Bewegung
12. HACCP Konzept
13. Wasserqualität und ihre Kontrollen

1. Kitadaten

Die AWO-Tageseinrichtung für Kinder „Regenbogen“ befindet sich in der Zeißstrasse 1 in 50126 Bergheim und ist unter der Telefonnummer 02271/60334 sowie unter der E-Mail-Adresse „regenbogen@awo-bm-eu.net“ zu erreichen.

Die zweigruppige Einrichtung wird von 45 Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren besucht und von Frau Katrin Janke und Frau Stefanie Janßen geleitet. Zum Team gehören außerdem 8 pädagogische Fachkräfte mit verschiedenen Qualifikationen. Das Team wird ebenfalls durch PIA-Auszubildende/Studierende unterstützt. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten werden von einer Kitahelferin erledigt. Die Ernährungs-, und Wasserbeauftragte in der Kindertagesstätte Regenbogen ist Tanja Milbord.

Die Schulungen zum Infektionsschutzgesetz und zur Hygiene werden vom Träger jährlich angeboten und die Fachkräfte sind zur Teilnahme verpflichtet.

2.Grundlagen

In allen Tageseinrichtungen für Kinder des Regionalverbandes Rhein-Erft & Euskirchen e.V. hat die Ernährung der Kinder eine hohe Bedeutung. Die Grundlagen dafür sind vom Träger nach den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) festgelegt und die Umsetzung wird über das Qualitätsmanagement gesteuert und sichergestellt.

Für jede Einrichtung in AWO-Trägerschaft wird standardmäßig eine Lebensmittel- und Hygienebeauftragte benannt. Diese ist in besonderer Weise über alles informiert, was den Umgang mit Lebensmittel (Einkauf/ Lieferanten, Lagerung, Hygiene...) betrifft, die Bereitstellung des Mittagessens (Caterer, Umsetzung der Qualitätsstandards, Speiseplangestaltung...) sowie alles, was im weiteren Sinne mit dem Thema „Gesunde Ernährung und Mahlzeiten“ zu tun hat.

Von den Mitarbeitenden wird erwartet, in Bezug auf gesunde Ernährung als Vorbild beim Essen mit den Kindern zu dienen – d. h. sowohl beim eigenen Essverhalten als auch im täglichen Umgang (über Spiele und alltägliche Erlebnisse Kenntnisse und Wissen weitergeben, Themen in Form von Projekten zu vertiefen...).

Eltern werden über die Grundlagen und Umsetzung von „Gesunder Ernährung“ informiert und einbezogen z. B. in Form von Aushängen oder auch Gesprächen.

3. Ziele

Im Qualitätshandbuch des AWO Regionalverbandes sind folgende Ziele verbindlich festgelegt:

- Kinder entwickeln ein gesundes Ernährungsverhalten mit Unterstützung aller pädagogischen und hauswirtschaftlichen MitarbeiterInnen.
- Das gesunde und qualitativ hochwertige Essen in unseren Kitas orientiert sich an aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen.
- Kinder erfahren Mahlzeiten als wesentlichen Moment des täglichen Lebens um selbstbestimmt und bewusst Eigenverantwortung zu übernehmen.
- Gestalten einer genussvollen und kommunikativen Atmosphäre während der Mahlzeiten.
- Vermittlung von lebenspraktischen Fertigkeiten (Tisch decken und abräumen).
- Vermittlung von Ess- und Tischkulturen.
- Vermittlung von Toleranz gegenüber kulturellen Essgewohnheiten und krankheitsbedingten Ernährungsvorschriften
- Einbeziehung, Information und Beratung der Eltern zu gesunder Ernährung.

Das gemeinsame Essen soll neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auch die Möglichkeit bieten, Nahrungsaufnahme genussvoll und kommunikativ zu erleben. Dazu gehören die Gespräche über das, was die Kinder bewegt, Austausch von Erlebnissen oder

auch einfach nur Freude an Sprache und am Erzählen. In jedem Fall bietet insbesondere die Essenssituation viele Möglichkeiten zur Sprachförderung.

Zu einer angenehmen Atmosphäre gehört das Eindecken mit Tellern aus Porzellan, Trinkgläser und vollständiges Besteck, für alle Kinder werden Messer und Gabel gedeckt. Im Sinne der Vermittlung von lebenspraktischen Fertigkeiten helfen die Kinder mit, die Tische zu decken und vorzubereiten ebenso wie beim Abräumen und Reinigen.

Bei der Auswahl der Speisen werden die Kinder nach Möglichkeit mitbeteiligt, so dass Vielfalt, kulturelle oder gesundheitliche Besonderheiten Berücksichtigung und den erforderlichen Respekt erfahren. Da die Einrichtung sehr viele Kinder aus vielen verschiedenen Kulturen besuchen ist es selbstverständlich, dies in einem angemessenen Rahmen bei der Auswahl der Speisen zu berücksichtigen. Alle Fleischsorten werden mit einem Symbol gekennzeichnet, somit wissen die Kinder, was sie essen können. Krankheitsbedingte Ernährungsvorschriften werden im Rahmen der Möglichkeiten und nach Vorlage eines ärztlichen Nachweises ebenso berücksichtigt.

4. Ablauf der einzelnen Mahlzeiten

4.1 Frühstück

Das Frühstück bieten wir den Kindern von Montag bis Freitag in der Zeit von 7:00 Uhr –10:00 Uhr in Form eines Buffets an. Gebrüht wird in unserem Bistro mit 12 Plätzen. Die Kinder entscheiden selbst, ob und wann sie in der zur Verfügung stehenden Zeit frühstücken. Zu besonderen Anlässen wie beispielsweise Ostern, Weihnachten oder Karneval wird regelmäßig gemeinsam mit allen Kindern zusammen gebrüht.

(siehe Punkt 7: Besonderheiten bei Festen und Feiern)

Das gebrauchte Geschirr und Besteck stellen die Kinder nach dem Frühstück auf einen Wagen. Dieser wird regelmäßig von unserer Hauswirtschaftskraft in die Küche gebracht. Im Rahmen der gesunden Ernährung sind die Vormittage – bis auf Ausnahmen wie Geburtstage oder z. B. Martinsfrühstück - **zuckerfrei**.

So sieht unsere z.B. eine Frühstückswoche aus:



Montag

Verschiedene Getreideflocken, zuckerfreies Müsli, Basismüsli,
Nüsse, Kokosraspeln, Mandeln,
Milch, Joghurt, Knäckebrot, Schwarzbrot, Gemüse Brotaufstrich,
Frischkäse (Natur und Kräuter)
Obst, Rohkost, stilles Wasser, Sprudelwasser, Früchte- und Kräutertee

Dienstag

Verschiedene Getreideflocken, zuckerfreies Müsli,
Nüsse, Trockenobst, Kokosraspeln, Mandeln,
Milch, Joghurt, Vollkornbrot, Körnerbrot, Knäckebrot, Margarine, Frischkäse (Natur und
Kräuter), Schnittkäse, gekochte Eier, Obst, Rohkost,
stilles Wasser, Sprudelwasser, Früchtetee, Kräutertee

Mittwoch

Verschiedene Getreideflocken, zuckerfreies Müsli,
Nüsse, Kokosraspeln, Mandeln,
Milch, Joghurt, Vollkornbrot, Körnerbrot, Knäckebrot, Margarine, Frischkäse (Natur und
Kräuter), Schnittkäse, Obst, Rohkost,
stilles Wasser, Sprudelwasser, Früchtetee, Kräutertee

Donnerstag

Verschiedene Getreideflocken, zuckerfreies Müsli,
Nüsse, Kokosraspeln, Mandeln,
Milch, Joghurt, Vollkornbrot, Körnerbrot, Knäckebrot, Margarine, Frischkäse (Natur und
Kräuter), Schnittkäse, Thunfisch, Obst, Rohkost,
stilles Wasser, Sprudelwasser, Früchtetee, Kräutertee

Freitag

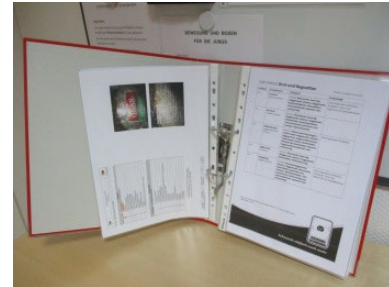
Verschiedene Getreideflocken, zuckerfreies Müsli,
Trockenobst, Nüsse, Kokosraspeln, Mandeln,
Milch, Joghurt, Vollkornbrot, Körnerbrot, Knäckebrot, Margarine, Frischkäse (Natur und
Kräuter), Schnittkäse, Obst, Rohkost,
stilles Wasser, Sprudelwasser, Früchtetee, Kräutertee

Dieser Plan hängt für die Eltern sichtbar an unserem Speisplan aus.

Für die Zutaten zum Frühstück zahlen die Eltern einen monatlichen Betrag von 12 Euro. Die Lebensmittel werden von der Einrichtung bei Rewe bestellt. Das Obst erhalten wir von einem regionalen Obsthändler. Dadurch können wir sicherstellen, dass sowohl die Lebensmittel vollwertig und gesund sind als auch, um die Kühlkette sicher einzuhalten.

Kritische Lebensmittel werden auch auf dem Buffet immer gekühlt. Bei Bedarf wird nachgelegt. Für alle angebotenen Lebensmittel (Frühstück und Nachmittagssnack) gibt es einen Ordner, in dem die Allergene und Zusatzstoffe aufgelistet sind und der den Eltern jederzeit zur Einsicht zur Verfügung steht.

Von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr findet eine essensfreie Zeit statt.



4.2 Mittagessen

Das Mittagessen wird täglich für den Folgetag von der Firma Deli Carte (Teilmannsfeld 6, in 47906 Kempen, 02845-800500) in Form von „Cook and Chill“ geliefert. Nach der Anlieferung wird die Temperatur gemessen (höchstens 3 Grad) und anschließend weiter gekühlt. Vor der Ausgabe wird das Essen im Heißluftdämpfer nach Vorgabe zu Ende gegart.

Das Essen wird nach den DGE-Richtlinien und unter Einbeziehung der Kinder ausgewählt. Mittels einer Zählliste für jeweils 20 Verpflegungstage wird die Einhaltung der DGE-Richtlinien überprüft. Die Kinder werden nach Möglichkeit bei der Auswahl des Essens beteiligt und ihre Wünsche im Sinne der DGE-Richtlinien berücksichtigt.

Der wöchentliche Speiseplan für die Kinder wird mit den einzelnen Komponenten bildlich und auch in einer Audioversion dargestellt. Für die Eltern hängt der Speiseplan noch einmal in Schriftform aus. Fleischarten, Fisch und vegetarische Gerichte werden mit Symbolen gekennzeichnet. Durch die konkrete Benennung ist ersichtlich, um welche Produkte und Fleischarten es sich handelt. Die Allergene und Zusatzstoffe sind im Speiseplan vermerkt.



Zum Nachvollziehen für die Eltern hängt neben dem Speiseplan eine Legende für die Bezeichnungen. Zu Mittag gegessen wird bei uns in 3 Gruppen. (12.00 Uhr, 12:30 Uhr und 13:00 Uhr) An einem Tisch sitzen maximal sechs Kinder. Die zurzeit 12-15 Kinder je Gruppe werden beim Essen von ein bis zwei pädagogischen Fachkräfte begleitet. Die Kinder können selbst entscheiden um wieviel Uhr sie essen möchten. Dazu hängen Sie eine Wäscheklammer mit ihrem Foto an die gewünschte Uhrzeit.



Um den Übergang von der Spielphase zur Mittagssituation so angenehm und ruhig wie möglich zu gestalten, räumen wir im Vorfeld gemeinsam auf und beschließen den Vormittag mit Spielen, Erzählrunden o. ä.

Einige Kinder helfen beim Eindecken, mit den anderen gehen wir gemeinsam zum Hände waschen in den Waschraum.



Die Tellergröße und auch das Besteck sind der Größe der Kinder angepasst. Das Essen wird ausschließlich in Porzellan oder Glasschalen serviert. Das Anrichtebesteck ist ebenfalls den Kinderhänden angepasst. Die Kinder portionieren ihr Essen i. d. R. selbst. Natürlich stehen die pädagogischen Fachkräfte hilfestellend zur Verfügung.

Die Kinder entscheiden selbst, was und wie viel sie essen möchten. Die pädagogischen Fachkräfte motivieren die Kinder zum Essen, Zwingen oder Drängen sie aber nicht dazu.

Als Getränke bieten wir stilles Wasser, Sprudelwasser und Tee an, getrunken wird aus Gläsern.

Vor jedem Essen sprechen alle Kinder gemeinsam einen Tischspruch. Die Zeit während des Essens wird genutzt, um das Erlebte am Vormittag oder andere aktuelle Belange der Kinder zu besprechen. Wir legen Wert auf einen höflichen Umgang und das gegenseitige „Ausredenlassen“.

Nach dem Essen räumen die Kinder ihr Geschirr selbst weg und reinigen den Tisch.

An manchen Tagen gibt es nach der Hauptmahlzeit noch einen Nachtisch. Dieser besteht aus frischem Obst, Obstsalat und Rohkost oder einer selbst zubereiteten Milchspeise (Pudding, Joghurt, Quark). Die Lebensmittel hierfür beziehen wir von REWE.

Im Anschluss an das Mittagessen haben die Kinder die Möglichkeit ihre Zähne zu putzen. Bis ca. 14 Uhr ist Ruhephase. Hier können die Kinder entscheiden, ob sie an einem angeleiteten Angebot teilnehmen möchten oder sich selbst etwas zum Spielen überlegen wollen.

4.3 Gesunde Runde/ Nachmittagssnack

Jeden Nachmittag gegen 15:00 Uhr treffen sich die anwesenden Kinder im Bistro zum „Nachmittagssnack“. Hier gibt es als Zwischenmahlzeit unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten in Form von Rohkost, Knäckebrötchen, Joghurt, Müsliriegel, Gemüsesticks mit Kräuter Dip oder hin und wieder ein Plätzchen. Der Snack wird von der Hauswirtschaftskraft oder einer pädagogischen Fachkraft mit den Kindern zusammen vorbereitet. Die Zutaten des Snacks orientieren sich am Mittagessen und ergänzen dieses.

5. Getränkeangebot

Jederzeit stehen den Kindern stilles Wasser, Sprudelwasser und ungesüßter Tee zur freien Verfügung. Die pädagogischen Fachkräfte sorgen dafür, dass das Getränkeangebot bei Bedarf aufgefüllt wird.



Angeboten werden die Getränke in Glaskannen und durchsichtigen Glasflaschen.

Während des gesamten Tages wird aus Gläsern getrunken.

Zu besonderen Anlässen, wie Geburtstage, Feste und Feiern, kann es Ausnahmen wie z.B. verschiedene Saftschorlen oder Kakao geben.

6. Beteiligung von Kindern

Die Kinder werden bei der Auswahl des Essens beteiligt. Im Rahmen des Angebots bestimmen die Kinder selbst, was und wie viel sie essen. Gemeinsam mit den Kindern werden Tischregeln vereinbart. Manche Regeln sind geläufig und werden automatisch weitervermittelt, manche Regeln ergeben sich aktuell durch das Verhalten der Kinder und werden dann mit den Kindern besprochen.

Um den Kindern die Zubereitung der verschiedenen Mahlzeiten bildhaft zu machen, binden wir das gemeinsame Kochen und Backen in unseren Alltag und die Projekte mit ein, z.B. backen wir für die verschiedenen Feste und Feiern Kuchen oder Gebäck. Auch helfen die Kinder jeden Freitag bei dem Zusammenstellen und aufhängen des Essensplan für die darauffolgende Woche.

7. Besonderheiten bei Festen und Feiern

Die Geburtstage der Kinder werden bei uns als Ausnahme im zuckerfreien Vormittag angesehen und finden im gemeinsamen Kreis um ca. 11:00 Uhr statt. Jedes Kind darf selbst entscheiden, was es zur Geburtstagsfeier mitbringen möchte. Gerne angenommen werden z.B. Obstspieße, Fruchtkuchen oder Ähnliches.

Bei Festen wie Osterfrühstück und Sommerfest achten wir, auf die Auswahl von überwiegend gesunden Lebensmitteln und Getränken. Aber auch hier lassen wir das Prinzip der „Ausnahme“ zu. Zu Festen wie Ostern, Weihnachten und Sankt Martin gibt es ein gruppenübergreifendes oder gruppeninternes Frühstück mit allen Kindern gemeinsam. Hier werden z. B. außer der Reihe auch Brötchen oder mal ein süßer Weck angeboten.

Bei Festen und Feiern mit den Eltern werden die Essensspenden unter Einhaltung der HACCP Vorgaben von den Eltern organisiert.

Nicht mitgebracht werden dürfen Nahrungsmittel, die Sahne oder rohe Eier enthalten. Dasselbe gilt für Hackfleisch und rohen Fisch. Die Eltern werden entsprechend informiert und machen Vorschläge.

8. Elterninformationen und Elternveranstaltungen

Die Eltern werden bereits bei der Anmeldung darauf hingewiesen, dass es in der Einrichtung einen zuckerfreien Vormittag gibt. Bei Vertragsabschluss bekommen die Eltern einen Informationszettel über das Frühstück in der Tagesstätte (Siehe Anhang).

Hin und wieder wie bspw. im Advent gibt, es verschiedene Großeltern- und Elternaktionen zum Thema Backen.

Im Allergenordner befindet sich das Ernährungskonzept und ist dadurch jederzeit für die Eltern einsehbar.

In unserer Einrichtung findet 1x monatlich ein interkulturelles Elterncafé statt. Hier können die Eltern Snacks aus ihrer Kultur mitbringen.

9. Berücksichtigung von Ernährungsbesonderheiten

Nahrungsmittelallergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, andere ernährungsabhängige Krankheiten und religiöse/kulturelle Besonderheiten von einzelnen Kindern werden mit den Eltern besprochen und (nach einer Machbarkeitsprüfung) bei der Essensplanung und -auswahl berücksichtigt.

Ernährungsbesonderheiten sind für die Mitarbeitenden der Einrichtung im Gruppentagebuch und in der Kinderakte festgehalten und einsehbar.

10. Ernährungsaktivitäten für die Kinder

Auf unserem Außengelände haben wir gemeinsam mit den Kindern verschiedene Kräuter (z.B. Minze, Basilikum) und Lebensmittel (z.B. Tomaten) angebaut. Diese Produkte benutzen wir z.B. zum Tee kochen oder dem Wasser Geschmack zu geben. Die Lebensmittel werden regelmäßig von den Kindern geerntet und während des Frühstücks verzehrt.

Im Tageslauf der Kinder werden Spiele angeboten, die Ernährung und Lebensmittel zum Thema haben (z.B. Memory).



11. Zahngesundheit und Bewegung

Nach den Mahlzeiten können die Kinder auf Wunsch ihre Zähne putzen. Regelmäßig findet ein Zahnputztraining mit einer Mitarbeiterin des Arbeitskreises „Zahngesundheit“ statt. So lernen die Kinder den richtigen Umgang mit der Zahnbürste. Außerdem kommt die Zahnärztin des Gesundheitsamtes regelmäßig in die Einrichtung. Sie untersucht die Zähne der Kinder und gibt den Eltern Tipps und Ratschläge. Zudem gibt sie den Eltern Auskunft über die Zahnbeschaffenheit ihrer Kinder.

Auch Bewegung wird in unseren Kindergartenalltag so oft es geht eingebunden.

Das Außengelände und der Mehrzweckraum stehen im gesamten Tagesablauf zur Verfügung, Bewegungsaktivitäten in der Kita werden ebenso in den Alltag eingebunden wie die Besuche auf den umliegenden Spielplätzen und Wiesen.



12. HACCP – Lebensmittelhygiene

Unsere Einrichtung verfügt über ein im Qualitätsmanagement (nach DIN EN 9001) integriertes HACCP Konzept. Das Konzept beinhaltet folgende mitgeltende Dokumente und Aufzeichnungen:

Zum einen den Hygieneplan. Er regelt die tägliche Reinigung der Küchengeräte, sowie den Arbeitsflächen, den Schränken, den Kühlgeräten und den Böden. Die Reinigung wird dokumentiert. Es dürfen nur spezielle Reinigungs- und Desinfektionsmittel benutzt werden. Weiterhin gibt es die laufende Lieferantenbewertung. Bei Wareneingang wird hier täglich das gelieferte Essen auf Produktqualität (gesund, kindgerecht, frisch), Lieferqualität (Pünktlichkeit, Menge, Zustand des Transportbehälters) und die Temperatur im Moment der Anlieferung bewertet, geprüft und dokumentiert. Bei Abweichungen werden nötige Korrekturmaßnahmen ergriffen.

Bei Ausgabe der Speisen wird ebenfalls die Temperatur der einzelnen Komponenten gemessen und dokumentiert. Bei Warmspeisen muss die Ausgabetemperatur mindestens 65 Grad betragen. Von jedem Essen werden Rückstellproben genommen. Diese werden mindestens 10 Tage aufbewahrt.

Der Lieferant des Essens nimmt ebenfalls Rückstellproben. So kann eine doppelte Absicherung gewährleistet werden. Die Kontrollen sind immer durch Handzeichen der Mitarbeitenden nachweisbar.

Unsere Mitarbeitenden werden regelmäßig einmal jährlich nach dem ISFG geschult.

In unserer Einrichtung gibt es eine HACCP/ Ernährungsbeauftragte. Diese überwacht das System und wird jährlich fortgebildet.

Täglich wird auch die Temperatur der Kühlgeräte gemessen, dokumentiert und nötigenfalls reguliert. Die Messgeräte werden jährlich kalibriert. Es wird darauf geachtet, dass die Kinder sich vor und nach dem Essen die Hände waschen. Außerdem werden sie bei der Vorbereitung und Reinigung der Essenstische eingebunden.

13. Wasserqualität und deren Kontrolle

Unser Leitungswasser wird regelmäßig durch eine zertifizierte Stelle auf Legionellen und weitere Keime geprüft. Die letzte Kontrolle übernahm das Labor Eurofins. 3x wöchentlich findet eine Durchlaufspülung bei 60 Grad Celsius statt. Das Trinkwasser wird aus der Küche oder den Gruppenküchen entnommen.



Überarbeitet: 16.10.2024 T. Milbord