



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

Rahmenkonzept

**DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder
in Salzgitter**

In den ersten Lebensjahren stellt neben der Familie auch die Kindertagesstätte/Kita ein zentrales Lebensumfeld der Kinder dar. Im Rahmen einer Erziehungspartnerschaft sind Eltern und Kita gemeinsam gefordert, den Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern. Ein wesentlicher Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot ausgewogener Mahlzeiten sowie das gemeinsame Essen.

Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflussen die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und sind somit elementare Bestandteile der Gesundheitsförderung.

In den Kindertagesstätten in der Stadt Salzgitter bieten wir daher eine Verpflegung an, die den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften entspricht, in dem wir den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ in die Praxis umsetzen.

Die Kindertagesstätten tragen aufgrund ihres Mahlzeitenangebotes zur Bildung des Ernährungsverhaltens von Kindern bei. Sie bieten somit die Möglichkeit, von Anfang an den Grundstein für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu legen.

Mit der erfolgreich bestandenen **FIT KID-Zertifizierung** wird sichergestellt, dass das Essen nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt wird.

Im Rahmen der Zertifizierung wurden folgende Kriterien überprüft:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speiseplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speiseplans
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z. B. Essatmosphäre oder Essenszeiten)

Hier einige Beispiele für den **Qualitätsbereich „Lebensmittel“** in der Mittagsverpflegung. Die Angaben beziehen sich auf 20 Verpflegungstage:

- es gibt 20 x , also jeden Tag, abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte – davon mindestens 4 x Vollkornprodukte
- es gibt 20 x (jeden Tag) Gemüse oder Salat – davon mindestens 8 x Rohkost oder Salat
- mindestens 8 x (zweimal in der Woche) Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz

- mindestens 8 x (zweimal wöchentlich) Milch und Milchprodukte
- maximal 8 x (zweimal wöchentlich) Fleisch/Wurst – davon mindestens 4 mal mageres Muskelfleisch wie Putenbrust, Hähnchenschnitzel oder Rinderbraten
- mindestens 4 x (einmal in der Woche) Seefisch – davon mindestens 2 mal fettreicher Seefisch
- 20 x (jeden Tag) Trink- oder Mineralwasser

Im **Qualitätsbereich „Speisenplanung & -herstellung“** wird u.a.

- auf eine fettarme und nährstoffschonende Zubereitung geachtet,
- frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4 x (einmal in der Woche) innerhalb von 20 Verpflegungstagen angeboten,
- Zucker und Jodsalz werden sparsam eingesetzt,
- frische oder tiefgekühlte Kräuter werden zum Würzen bevorzugt.

Von Bedeutung ist zudem

- ein saisonales Angebot an Lebensmitteln,
- die Berücksichtigung kulturspezifischer und regionaler Essgewohnheiten sowie religiöser Aspekte.
- Kindern mit Lebensmittelunverträglichkeiten, wie von Arzt bescheinigte Allergien, wird die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht. Dies kann durch ein spezielles Essensangebot oder (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes Essen erfolgen.
- Die Wünsche und Anregungen der Kinder werden in geeigneter Form in der Speiseplanung berücksichtigt.

Neben der Gestaltung der Verpflegung, spielen im **Qualitätsbereich „Lebenswelt“** verschiedene Rahmenbedingungen insbesondere die Essatmosphäre und Ernährungsbildung eine wichtige Rolle, um ein gesundheitsförderndes Angebot umzusetzen.

Die strukturellen Gegebenheiten sind in den Kitas sehr unterschiedlich und unter anderem von der Größe der Einrichtung, dem pädagogischen Konzept sowie von der Anzahl der Kinder abhängig. Sie müssen bei der Gestaltung der organisatorischen Rahmenbedingungen berücksichtigt und angepasst werden, da sie die Essatmosphäre mit beeinflussen.

Die Essatmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten.

Eine positive Essatmosphäre schafft Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch. Sie gibt den Kindern die Möglichkeit soziale Kompetenzen, wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft, zu erlernen.

Faktoren, die die Essatmosphäre mitbestimmen, sind vor allem:

- die Raum- und Tischgestaltung,
- die Essenszeiten,
- die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte

Feste Essenszeiten und Essenszeiträume geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder sehr wichtig ist und ihnen Sicherheit vermittelt. Beginn und Ende der Mahlzeiten werden daher vorgegeben. Die Dauer der Mahlzeiten wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet.

Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach.

Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens, in der Ernährungsbildung statt.

Daher haben Erzieher gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion. Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen oder Lebensmittel. Die gemeinsame Mahlzeit in der Kita ist eine pädagogische Aufgabe, in der Verhaltens- und Kommunikationsregeln sowie Esskultur vermittelt werden.

Ziel der ernährungspädagogischen Arbeit ist es,

- Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen.
- Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren Kinder, welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind.
- Kenntnisse über Hygiene und Sicherheit befähigen sie zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien
- Kinder lernen die Lebensmittelvielfalt kennen und wählen diese aus dem Gesamtangebot aus.
- Durch die Schulung von Geruch und Geschmack erfahren sie die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln
- Pädagogische Angebote zur Körperwahrnehmung und somit auch zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung befähigen Kinder, die Signale ihres Körpers zu kennen und auf diese zu hören.

Ihre ersten Erfahrungen sammeln Kinder im familiären Umfeld. Sie lernen durch beobachten, was und wie sie essen. Daher sind Eltern wichtige Imitationsmodelle, die prägend für das Essverhalten der Kinder sind.

Mit dem Besuch der Kita erweitert sich das Umfeld der Kinder und weitere Bezugspersonen, zum Beispiel die Erzieher gewinnen an Bedeutung.

Die größte Chance das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen besteht, wenn Eltern und Kita zusammenarbeiten und sich ergänzen.

Das Rahmenkonzept wird ergänzt durch das individuelle Verpflegungskonzept der Kita, das im pädagogischen Konzept der Einrichtung verankert ist und bindenden Charakter hat.

Folgende Punkte sind in dem individuellen Verpflegungskonzept zu finden:

- Was gibt es wann (Uhrzeiten) in der Kita zu essen?
(Frühstück, Mittag, Zwischenmahlzeit)
- Was gibt es zu trinken?
- Welche Frühstücksform bieten wir an?
- Wie organisieren wir das Mittagessen?
- Welches Ernährungsverhalten wollen wir vermitteln? (Probieren)
- Wie gehen wir mit besonderen Kostformen (religiöse Aspekte/ Allergien) um?
- Wie werden die Wünsche der Kinder berücksichtigt?
- Welche Regeln gibt es im Hinblick auf den Süßigkeiten Konsum in der Kita?
- Welche Regeln gibt es bzgl. des Mitbringens von Speisen
(z.B. Kindergeburtstag, Hygieneregeln)?
- Welche Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten?
- Wer ist die Ansprechpartner/in bei Ernährungsfragen?
- Wie wird sichergestellt, dass alle Eltern die Informationen erhalten?